

## Clase Educación Física 4 "B" 18/3

### Profesor: Alejandro Fonseca

El atletismo es el deporte por excelencia, en el que se fundamentan todos los demás. Como tal, supone el concurso de todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, etc.), a la vez que necesita de la puesta en práctica de complejos sistemas que permitan la superación del atleta (desarrollo técnico, alimentación, equipo, métodos de entrenamiento, estudios de psicología y motivación, etc.).

En términos generales, se habla de atletismos para referirse a un conjunto de pruebas que, con carácter individual o colectivo, se basan en tres actividades - la carrera, el salto y el lanzamiento de objetos - y tienen en todo momento un carácter competitivo; los resultados se valoran con arreglo a unidades de tiempo, medida y distancia. La importancia que el atletismo ha adquirido queda bien reflejada en el hecho de que suele considerarse el más importante de los deportes incluidos en los programas oficiales de los Juegos Olímpicos.

En esta clase investigaremos sobre pruebas atléticas que se incluyen en las Olimpiadas Escolares que se realizan en nuestro Municipio.

1. Carrera de velocidad
2. Carrera de resistencia de media distancia
3. Salto en largo
4. Salto en alto
5. Lanzamiento de bala

De todas las disciplinas investiga definiciones de las mismas , breve descripción de la técnicas de cada una, distancias en las carreras , zonas de salto con medidas y para el lanzamiento de bala zona de lanzamiento ,medidas y peso de bala según sexo.

Fundamenta lo investigado con gráficos.