INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA CINCO DÍAS
TIMBÍO CAUCA
Resolución Nº. 1492-11-2004
DANE 219807000022 NIT. 817.006.271-0

AREA:	UNIDAD 1	TEMAS	GRADO	PERIODO	DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	CORRIENDO Y PENSANDO MI CUERPO SE VA FORMANDO	12-16	7°	SEGUNDO	HUMBERTO MEDINA 3215092717 luismec69@gmail.com
NOMBRES Y APELLIDOS:					

GUIA Y/O TALLER # 3

Objetivo: ejecutar adecuadamente ejercicios físicos relacionados con el atletismo**.**

Marque con una **X** la repuesta correcta.

TEXTO

TEST DE COOPER: es uno de los sistemas, más sencillos para evaluar el estado físico de un atleta. Es muy fácil de realizar y no requiere grandes medios técnicos.

En función del mismo podrás planificar correctamente tus entrenamientos.

El Dr.Cooper desarrollo un test aeróbico de 12 minutos, que hoy es utilizando en todo el mundo. Objetivo es supervisar el desarrollo de la resistencia general del atleta deberá recorrer la mayor distancia posible, en 12 minutos. Podrá disminuir el ritmo, si aparece fatiga e inclusive podrá caminar.

El análisis es por comparación, con los resultados de pruebas anteriores.

Se espera que, con el entrenamiento apropiado entre cada prueba, el análisis indique una mejora.

Responda de acuerdo al texto anterior.

1. El test que desarrolló el Dr. Cooper dura:

A. 5 minutos

B. 120 minutos

C. 12 minutos

D. Nada de lo anterior

TEXTO

En las pruebas de 200 metros, no todos los atletas salen de la misma altura, la mitad de la pruebas se corre en curva y la otra mitad en recta, a diferencia de las pruebas de cien metros donde todos los atletas salen a la misma altura y se corre en línea recta.

En las pruebas de 400 metros, todos los atletas salen de los tacos de salida, cada atleta corre por su calle; a diferencia de las pruebas de 800 metros, todos los atletas salen en posición de pie, cada uno por su calle de forma compensada.

Responda de acuerdo al texto anterior.

2. En las pruebas de 400 metros, todos los atletas salen de los:

A. Zapatos

B. Camerinos

C. Tacos

D. Nada de lo anterior

TEXTO

En las pruebas de mil quinientos y tres mil quinientos metros, el número de atletas que compiten en la prueba será de doce como máximo, excepcionalmente cuando compiten más de doce atletas, la pista de atletismo se divide en dos partes, todos los atletas salen en posición de pie, a diferencia de las pruebas de cien, doscientos y cuatrocientos metros, el número de competidores es de máximo de 8 y mínimo de 6 atletas, y la salida se hace de posición baja y con los tacos.

De acuerdo al texto anterior responda:

3. En la prueba de 1500 metros el número de atletas será de:

A. 200

B. 12

C. 2

D. Nada de lo anterior

TEXTO

Las carreras de vallas, que son pruebas de velocidad, consisten fundamentalmente, en que cada competidor debe superar una serie de barreras llamadas vallas, compuestas de madera o metal. Un ejemplo de ejercicios para practicar la carrera de vallas es: saltar alternando el pie derecho y el pie izquierdo a diferentes distancias, cortas y largas. Realizar principalmente sobre vallas, aunque se pueden utilizar otros tipos de obstáculos a superar (cajones de salto, sogas, etc.). el alumno se ubica frente a los obstáculos (estos se separan entre sí por 1-2m), realiza un doble rechazo, eleva las rodillas y pasa sobre las vallas, cayendo tras la misma y atacando inmediatamente la próxima.

Caminando pasando las vallas u obstáculos. Siempre pasando un pie y luego el otro simulando el paso de la valla.

Responda de acuerdo al texto anterior:

4. Las carreras de vallas son pruebas de:

A. larga duración

B. Velocidad

C. Resistencia

D. Nada de lo anterior

TEXTO

La prueba de obstáculos, que es una carrera de 3000 metros, consiste fundamentalmente que los competidores deben pasar 28 obstáculos y 7 saltos de agua, según el reglamento establecido por la federación internacional de atletismo.

Responda de acuerdo al texto anterior:

5. En la prueba de 3000 metros con obstáculos deben pasar:

A. 280 obstáculos

B. 2 obstáculos

C. 8 obstáculos

D. 28 obstáculos

CRITERIOS DE COEVALUACIÓN: Marco con una x en la tabla según mi desempeño.

Qué sé hacer	superior	Alto	Básico	Bajo
Siempre realizo ejercicio físico.				
Comprendo que la actividad física, fortalece mi cuerpo.				
Utilizo tapabocas siempre que salgo de casa.				
Me gusta correr en el campo.				