

E.E.T.P. N° 460 "GUILLRMO LEHMANN"

MATERIA: EDUCACION FISICA.

CURSO: . Turno: .

DOCENTE: CARLOS SEGURO

UNIDAD N°1 DE EDUCACION FISICA: deportes individuales.

Ejemplos de deportes individuales.

Algunos deportes individuales reconocidos son:

¿Qué es Atletismo?

Las principales pruebas actuales son:

- **Carreras** (de diferentes metros de duración),
- **Maratones** que se miden según los kilómetros del trayecto,
- **Marcha**,
- **Salto** (en altura, longitud y salto triple),
- **Lanzamientos** (peso, martillo, disco y jabalina),
- **Decatlón** y **pentatlón**, pruebas que combinan a distintas actividad

INVESTIGAR:

Las Características de cada una de las pruebas:

Pruebas de pista: tipos, clasificación y características.

Reglas de cada una de las pruebas.

Carreras de relevos características: