

## GUIA DE ESTUDIO EXTRAORDINARIO NEM

### COMPONENTES FISICOS Y

### DEPORTIVOS 2

1. CONCEPTO DE:

1. EDUCACIÓN FÍSICA
2. ATLETISMO
3. CARRERA
4. AÑO EN QUE NACE EL ATLETISMO
5. LANZAMIENTO DE BALA
6. LANZAMIENTO DE DISCO
7. LANZAMIENTO DE JABALINA
8. LANZAMIENTO DE MARTILLO
9. SALTO DE LONGITUD
10. SALTO TRIPLE
11. SALTO DE ALTURA SALTO CON PERTIGA
12. CARRERAS DE VELOCIDAD
13. CARRERAS DE MEDIO FONDO
14. CARRERAS DE FONDO
15. CARRERA DE RELEVOS
16. CARRERA CON VALLAS
17. CARRERA CON OBSTACULOS

2. PREOCESOS DE:

1. SALIDA DE PISO EN ARRANQUE
2. SALTO DE LONGITUD
3. SALTO DE ALTURA
4. SALTO CON GARROCHA
5. LANZAMIENTO DE BALA
6. LANZAMIENTO DE JABALINA
7. LANZAMIENTO DE DISCO
8. LANZAMIENTO DE MARTILLO

3. ¿DE QUE ESTA HECHA LA PISTA DE ATLETISMO Y CUAL ES SU MEDIDA?

4. ¿CUÁNTOS CARRILES TIENE LA PISTA Y CUANTO MIDE CADA UNO DE ELLOS?

5. QUE SON:

1. LOS ARRANCADEROS
2. LOS SPIKES
3. LA ESTAFETA
4. LA GARROCHA
5. LOS SALTOMETROS
6. EL FOSO DE ARENA
7. EL TALONAMIENTO

6. ¿CUÁNTO PESA LA BALA Y EL DISCO VARONIL Y FEMENIL?

7. ¿CUÁNTO MIDE EL MARTILLO Y LA JABALINA VARONIL Y FEMENIL?

8. ¿QUÉ ES LA TABLA DE BATIDA Y COMO ESTA CONSTITUIDA?

9. ¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE LA ZONA DEL LANZAMIENTO DE BALA?

10. ¿CUÁL ES EL RECORRIDO QUE DA EL ATLETA EN: 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 METROS? Y EN QUE AREA DE LA PISTA ES LA SALIDA DE CADA UNO DE ELLOS.