

GUIA DE TRABAJO  
EDUCACION FISICA

NOMBRE:

CURSO: 2do Medio

\*La presente evaluación formativa consta de preguntas las cuales hacen alusión a los últimos 3 guías o trabajos que se han subido a la página oficial del colegio.

- 1) Aludiendo al trabajo donde ustedes debían grabarse explicando cómo trabajar de dos formas distintas el musculo Gastrocnemio, ¿es posible llevar una vida activa y dejar de ser sedentario a pesar de estar en nuestras casas? Dependiendo de su respuesta, justifique “el porqué si es posible” o “el porqué no es posible”.
- 2) ¿Por qué el musculo “Gastrocnemio” lleva ese nombre? Explique la razón de esto.
- 3) En cuanto al deporte Atletismo, el cual ustedes pudieron conocer más a fondo en el power point subido a la página del colegio, ¿Cuáles son las 3 grandes disciplinas dentro del atletismo?
- 4) Dentro de los distintas pruebas o tipos de **carreras** que existen en el atletismo, elige solo 1 y explica de manera breve en qué consiste y cuáles son sus características.
- 5) Dentro de los distintas pruebas o tipos de **saltos** que existen en el atletismo, elige solo 1 y explica de manera breve en qué consiste y cuáles son sus características.
- 6) Dentro de los distintas pruebas o tipos de **lanzamientos** que existen en el atletismo, elige solo 1 y explica de manera breve en qué consiste y cuáles son sus características.
- 7) Según lo que pudiste investigar acerca del atletismo, en tu opinión ¿Qué atleta seria el máximo exponente de esta disciplina y porque?

\*Estimados Apoderados y Alumnos, anexo mi correo para que puedan enviarme sus consultas: [matiasmonbas@gmail.com](mailto:matiasmonbas@gmail.com)

