MATERIA: ECUCACION FISICA.

Curso: segundo primera

DOCENTE: CARLOS SEGURO

UNIDAD N° 1 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**,

 **Saltos** (en altura, longitud y salto triple),

 **Lanzamientos** (peso, martillo, disco y jabalina),

 **Decatlón** y **pentatlón**, pruebas que combinan a distintas actividad

Desarrollar las Características de cada una de las pruebas:

Tipos de partidas para las largadas:

Características de las partidas:

Carreras de relevos caracteristicas: