



# GUÍA N°8 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Prof. Catalina Peña O.

NOMBRE COMPLETO: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

## UNIDAD N° 1: “ADAPTACIÓN CORPORAL Y DEPORTE INDIVIDUAL”

### OBJETIVOS DE LA GUIA A DESARROLLAR:

1. Interiorizarnos en una de las pruebas del atletismo “velocidad”, conociendo de mejor manera su técnica y su táctica de carrera.
2. Entender las fases de la carrera de velocidad.

### INSTRUCCIONES:

- Ante cualquier duda, preguntar al correo electrónico: [catapenaorte@gmail.com](mailto:catapenaorte@gmail.com).
- Horario de atención para responder dudas e inquietudes:  
Lunes a jueves de 10:00 a 13:00hrs (horario mañana) – 14:00 a 16:30 (horario de tarde); las consultas fuera de ese horario, serán respondidas al día siguiente en el horario correspondiente.
- La guía debe ser enviada hasta el día viernes 5 de junio con una duración de dos semanas, como plazo máximo hasta las 16:30 hrs, al correo mencionado para su revisión y posterior retroalimentación.
- Se informará y llevará un registro de los alumnos que no cumplan con las guías en el tiempo solicitado.
- Las guías realizadas se deberán guardar para la posterior utilización a la vuelta de clases; junto con esto se llevará un registro para poder evaluarlas de manera virtual.

**\*En esta guía realizaremos un trabajo enfocado a la técnica de carrera del atletismo, específicamente en las pruebas de velocidad.**

**I.- Realizar un informe donde se describan las fases de la carrera en pruebas de velocidad. Junto con esto, explicar en que consiste la salida de tacos.**

Para esto se deben ver los videos de la guía (adjuntados los links).

Este esquema puede realizarse, a mano de forma ordenada y clara, en presentación una PPT ó en un Word. Deben ser las mismas de los videos, ya que en la red hay diferentes explicaciones y esa es una de las mas actualizadas.

## **LINKS A UTILIZAR PARA REALIZAR LA GUÍA N°8**

### **Técnica de carrera: introducción a los tacos**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_xf5KxSVBF8](https://www.youtube.com/watch?v=_xf5KxSVBF8)

### **Salida de tacos**

<https://www.youtube.com/watch?v=8fs049EWfww>

### **Técnica de carrera**

<https://www.youtube.com/watch?v=0mqORNMFaXM>