**ATLETISMO**

**Partida Baja**: **Salida de taco**

**Mirar el vídeo y responder:**

1. POSICIÓN A SUS MARCAS

<https://www.youtube.com/watch?v=EnttI1eNaLU>

1. Dónde coloca los pies el atleta?
2. Dónde debe colocar las manos el atleta? Cómo es el apoyo de las manos/dedos?
3. Cómo debe colocar los brazos el atleta?
4. Dónde se coloca la rodilla de la pierna atrasada?
5. Cómo se encuentra la cabeza del atleta y la mirada hacia donde se dirige?
6. POSICIÓN DE LISTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=FSNWHi7dB_8>

1. Qué parte del cuerpo del atleta se eleva en esta fase y a que altura?
2. Qué movimiento se realiza con los talones?
3. Cuál es la posición que debe tener la rodilla de la pierna adelantada y la pierna atrasada?
4. Cuál es la posición del tronco y los hombros?
5. FASE DE IMPULSO

<https://www.youtube.com/watch?v=cTKCphr3zy0>

1. Cuál es el objetivo de esta fase?
2. Qué acciones realiza el atleta en esta fase:

-Las manos:

-Las piernas

-El tronco

-como es el empuje de la pierna adelantada y la atrasada

<https://www.youtube.com/watch?v=2_papZGlstw>