



## TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**TEMA:** MARATÓN

**CURSO:** 3° \_\_

**ALUMNOS/AS:**

**FECHA DE ENTREGA:** MIÉRCOLES 02 DE JULIO

Consignas:

### 1. Historia y origen de la maratón

- ¿Cuál es el origen histórico de la maratón? ¿A qué hecho histórico hace referencia?
- ¿Cuándo y dónde se corrió la primera maratón olímpica?
- ¿Qué distancia se corre en una maratón oficial? ¿Siempre fue la misma?

### 2. Características físicas y preparación

- ¿Qué preparación física necesita una persona para correr una maratón?
- ¿Qué tipo de entrenamiento es el más recomendado?
- ¿Cuáles son los principales riesgos físicos si no se entrena adecuadamente?

### 3. Nutrición e hidratación

- ¿Qué alimentación se recomienda antes, durante y después de una maratón?
- ¿Qué rol cumple la hidratación en una competencia de larga duración?

### 4. Maratones famosas del mundo

- Investigué y nombra al menos tres maratones reconocidas a nivel mundial.
- ¿Dónde se corren? ¿Cuántos corredores suelen participar?



**COLEGIO "DEL PRADO" EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**NEUQUÉN 103 (O) CHIMBAS SAN JUAN TEL: 4311922**  
[colegiodelprado.secundario@gmail.com](mailto:colegiodelprado.secundario@gmail.com)

#### *5. Aspecto social y motivacional*

- ¿Por qué motivos participa la gente en una maratón (además de competir)?
- ¿Qué relación tiene la maratón con el esfuerzo personal y la superación?

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Trabajo escrito a mano o digital.
- Se evalúa presentación, redacción y prolijidad.
- Puede realizarse individualmente o en parejas (máximo 2 alumnos por trabajo).