

PROPÓSITO:

identifiquen y conozcan la técnica adecuada para ejecutar los lanzamientos en el atletismo por medio de actividades de fundamentación deportiva

MOTIVACIÓN:

Gimnasia Rítmica
Carla Corminboeuf

Campeonato Sudamericano
El torneo que reunió a los mejores exponentes de este continente tuvo como sede Cali, Colombia. Nuestra única exponente cumplió en la categoría 11 a 12 años y alcanzó los discos de bronce, solo fue superada por las gimnastas de Brasil, en las modalidades de aparatos en aro, cinta y mano libre y quedó en el cuarto lugar en balón.

Sistemas de Puntuación
1º BRASIL, 2º BRASIL, 3º PERU

Países que concursaron
Brasil, Argentina, Colombia, Perú

Premios que gana en el campeonato
4 Medallas de bronce en las modalidades manos libres, aro, cinta y general, quedando en 4to lugar con la pelota.

Los Aparatos
 LA PELOTA: No debe quedar inmóvil en el suelo, debe estar rodando, girando en todo el tiempo de la presentación.
 LA CINTA: El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio individual o grupal, sin tocar el suelo de forma involuntaria.
 LAS MAZAS: La gimnasta usa las mazas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y figuras asimétricas como sea posible en la competencia.
 EL ARO: Define un espacio y es usado por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado.
 LA CUERDA: Cada vez que la cuerda toque el suelo se penalizará. Actualmente se discute la posibilidad de que la cuerda desaparezca del programa de competición.

Gimnasia Rítmica en el Perú
La Federación Peruana Deportiva de Gimnasia es la encargada de promover, fomentar y difundir la gimnasia en todas sus especialidades en nuestro país. Lamentablemente, es un deporte que no goza de una completa difusión en el Perú, pese a que los esfuerzos de FPDG por desarrollar competencias para la aparición de nuevos valores.

Mejores Gimnastas del mundo
Anna Bessanova, Almudena Cid, Eugenia Kanayeva, Aina Kabaeva

<http://www.perupena.com/2012/09/peruista-carla-corminboeuf-se-tropea-cuatro-premios-del-sudamericano-de-gimnasia-artistica/>

EXPLICACIÓN:

Pruebas de Campo en Atletismo Olímpico

El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca una gran cantidad de disciplinas las cuales se agrupan en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas variadas.

En atletismo los deportistas o atletas buscan superar a sus adversarios en velocidad o resistencia, en distancia o en altura.

La palabra **“atleta”** proviene del griego (athletes) que quiere decir “el que compete por un premio”. Esta palabra está relacionada con athlos que significa competencia y athlon que quiere decir premio.

Las ocho (8) Pruebas de Campo del **Atletismo** son las que se se realizan en el centro del estadio, en la zona que está circundada por la pista, y son:

1. **Salto de longitud o salto largo.**
2. **Salto triple.**

3. **Salto de altura o salto alto.**
4. **Salto con pértiga o garrocha.**
5. **Lanzamiento de bala.**
6. **Lanzamiento de disco.**
7. **Lanzamiento de martillo.**
8. **Lanzamiento de jabalina.**

Lanzamiento de bala

La bala consiste de una bola sólida de metal que pesa 7,26 kg para la categoría masculina y 4 kg para la femenina.

El lanzamiento el atleta lo realiza desde una superficie de 2,1 metros de diámetro demarcada en el piso de la cual no debe salirse.

La bala es sujeta con la mano entre el hombro y la barbilla del atleta, este debe impulsarse con su cuerpo, agachándose levemente y estirando el brazo en el lanzamiento.

La distancia lograda se mide desde el borde del círculo de 2,1 metros hasta el lugar en el campo donde impacta la bala.