PROPÓSITO:

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

MOTIVACIÓN:

Describe e identifica que tipo de gimnasia se practica y que modalidades de la gimnasia observas

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 agrupadan 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 compite 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 sujetada 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.

Lanzamiento de disco

Consiste en lanzar un objeto circular de madera rodeado de metal denominado disco, de unos 22 centímetros de diámetro y 2 kilos de peso en la categoría masculina y de 18 centímetros y 1 kilo para la femenina.

Desde una superficie circular similar al lanzamiento de bala pero de de 2,5 metros de diámetro, de la cual no debe salirse el atleta hasta que el disco haya caído, este realiza varios giros sobre sí mismo para lograr un buen impulso, extender el brazo y soltar el disco que caerá sobre el campo.

Lanzamiento de martillo

El martillo consiste de una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero que en conjunto pesa entre 7.260 kg y 7.285 kg en la categoría masculina y entre 4 kg y 4.025 kg en la categoría femenina.

El lanzamiento se realiza desde dentro de un círculo similar al del lanzamiento de bala, el atleta se coloca con el martillo agarrado por el asa con ambas manos, lo gira 2 o 3 veces por encima y por debajo de su cabeza y luego da 2 o 3 giros sobre sí mismo para tomar impulso y soltar el martillo hacia arriba y hacia el campo demarcado.

">

Lanzamiento de jabalina

La jabalina es una lanza con punta de metal, cuya longitud varía entre 260-270 cm en categoría masculina y 220-230 cm en categoría femenina, y su peso mínimo de 800 gramos para los hombres y 600 gramos para las mujeres.

El atleta debe lanzar la jabalina lo más lejos posible hacia el campo, luego de realizar una corta carrera por una una calle de 4 metros debidamente demarcada y un límite de 7 centímetros, que el atleta no debe pasar en el momento del lanzamiento.

">

GIMNASIA RITMICA

GIMNASIA RÍTMICA, UN DEPORTE QUE COMBINA DESTREZA Y MÚSICA

La gimnasia rítmica es una de las disciplinas derivadas de la gimnasia artística. Sin embargo, aquí se combinan los movimientos del ballet y la danza. El peso de la música toma importancia en esta rama de la gimnasia.

Equipamiento

El gimnasio debe tener por lo menos 8 metros de altura. El tapete debe ser de 13X13 metros con zona de seguridad de1 metro por todos lados del tapete. El tapete debe absorber la energía producida por los ejercicios y al mismo tiempo proteger contra las posibles caídas. Su superficie debe ser lisa sin hoyos ni arrugas.

Todos los ejercicios deben ser acompañados por música. Los cinco aparatos son: cuerda, aro, pelota, cinta, y mazas.

1.**Pelota**: la pelota, con un diámetro de 18-20cm, debe ser de caucho o plástico flexible y pesar al menos 400g. El ejercicio permite a la gimnasta mostrar su elasticidad y habilidad; un ejercicio de contrastes entre la fuerza de los lanzamientos y la delicadeza de las recepciones.

Existen diferentes movimientos:

- Lanzamientos: El lanzamiento requiere una recepción que debe llevarse a cabo sin ruido y de la forma más armónica posible.
- Bote: La mano es la responsable de que la pelota bote. Al igual que en los lanzamientos, la recepción debe ser silenciosa y de perfecta coordinación.
- Rodamientos: : se pueden hacer en el suelo o en el cuerpo del gimnasta. Cuando el rodamiento acaba, debe ser recogido por alguna parte del cuerpo.
- Rotaciones: Las rotaciones se pueden realizar sobre el suelo o sobre el cuerpo de la gimnasta.

La pelota debe girar sobre su eje y, cuando termina la rotación, al igual que en los rodamientos debe ser recogida por el cuerpo de la gimnasta.

- Balanceos: La pelota debe ser balanceada por la mano lo más suave posible.
- Circunducciones: El movimiento de la pelota tiene forma circular. Se puede realizar con las dos manos

2.**Aro**: de madera o plástico, su diámetro interior es de 80-90cm. Debe pesar al menos 300g. Los ejercicios con aro deben incluir, al menos, tres saltos durante un programa que ofrezca una gran variedad de rotaciones, lanzamientos, recepciones y pasos a través del aparato.

3.**Cuerda**: De cáñamo o material similar, con una longitud proporcional a la cintura de la gimnasta, la cuerda es el ejercicio más difícil en el plano físico. Los ejercicios con cuerda deben incluir al menos tres saltos.

4.**Mazas**: Las gimnastas trabajan con dos mazas de 40-50cm de largo, que recuerdan a los bolos de una bolera. De madera o plástico, con un peso mínimo de 150g. Las mazas tienen un extremo ancho (cuerpo), una sección mediana ahusada (cuello) y normalmente una bola en el otro extremo (cabeza), con un diámetro máximo de 30mm. Los dos aspectos más importantes del ejercicio son el ritmo y la coreografía.

5.**Cinta**: La cinta, de raso o de un material similar, mide 7m de largo y de 4 a 6 de ancho. Está doblada en dos sobre un metro de largo y va atada por una cuerda a una vara cilíndrica de 50-60cm de largo que la gimnasta agarra. La cinta debe estar continuamente en movimiento, de forma fluida, durante todo el ejercicio.

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD

1. realiza un esquema conceptual de las pruebas de campo del atletismo
2. Realizar los dibujos de los espacios donde se ejecutan los lanzamientos en el atletismo
3. Explicar el gesto del atleta con sus fases para realizar cada uno de los lanzamientos del atletismo
4. realiza un mentefacto grafico de las pruebas de la gimnasia
5. Dibuja los aparatos de la gimnasia rítmica con sus características
6. escribe los beneficios de práctica de la gimnasisa ritmica

EVALUACIÓN:

Se evalúa el trabajo escrito, la sustentación y actividades físicas relacionas con el tema

BIBLIOGRAFÍA: