PROPÓSITO:

Que el estudiante reconozca las diferentes pruebas de campo del atletismo, sus espacios y los elementos utilizados

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que pruebas del atletismo observas
- Que pruebas de campo



EXPLICACIÓN:

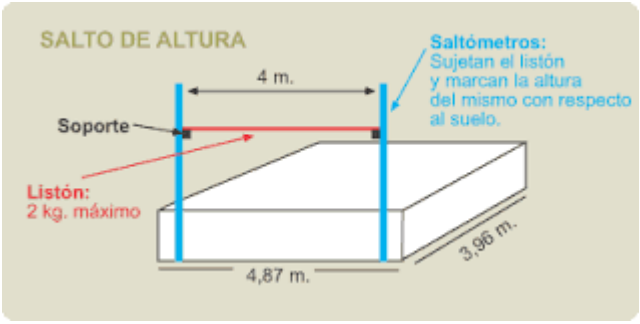
PRUEBAS DE CAMPO DEL ATLETISMO

Son todas aquellas pruebas que no se realizan sobre la pista, es decir no son carreras, también estas pruebas son conocidas como competencias, los cuales se dividen en 2 grandes grupos a saber, los saltos y los lanzamientos:
Los saltos a su vez se dividen en saltos horizontales como lo son el salto largo y el salto triple, y los salto verticales como lo son el salto alto y el salto con pertiga o garrocha.
Los lanzamientos se dividen en 4 eventos el lanzamiento de jabalina, el cual es el único lanzamiento que se realiza con carrera previa, y los lanzamientos de disco, martillo o maso y el de impulsión de la bala o peso, los cuales se ejecutan desde un área circular por lo cual se han desarrollado técnicas de giro para optimizar sus resultados.

LOS SALTOS:

SALTO DE ALTURA

En la prueba de salto de altura los atletas deben superar el listón sin derribarlo. A lo largo de la historia de esta disciplina han existido dos estilos: el rodillo ventral (que ningún saltador emplea ya) y el denominado Fosbury flop. Este último fue dado a conocer por el estadounidense Dick Fosbury en los Juegos Olímpicos celebrados en la ciudad de México en 1968; consiste en saltar de espaldas (como se observa en la imagen) y desde aquel evento pasó a ser utilizado por todos los saltadores.

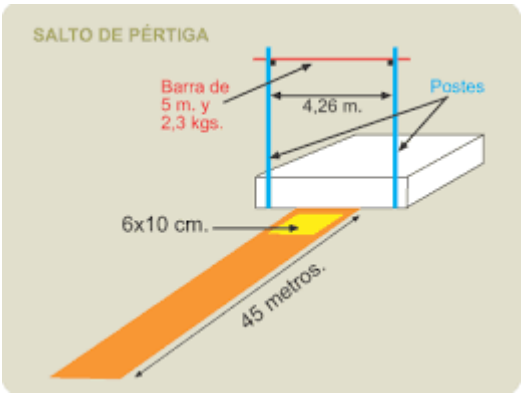


El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros.

SALTO CON PERTIGA

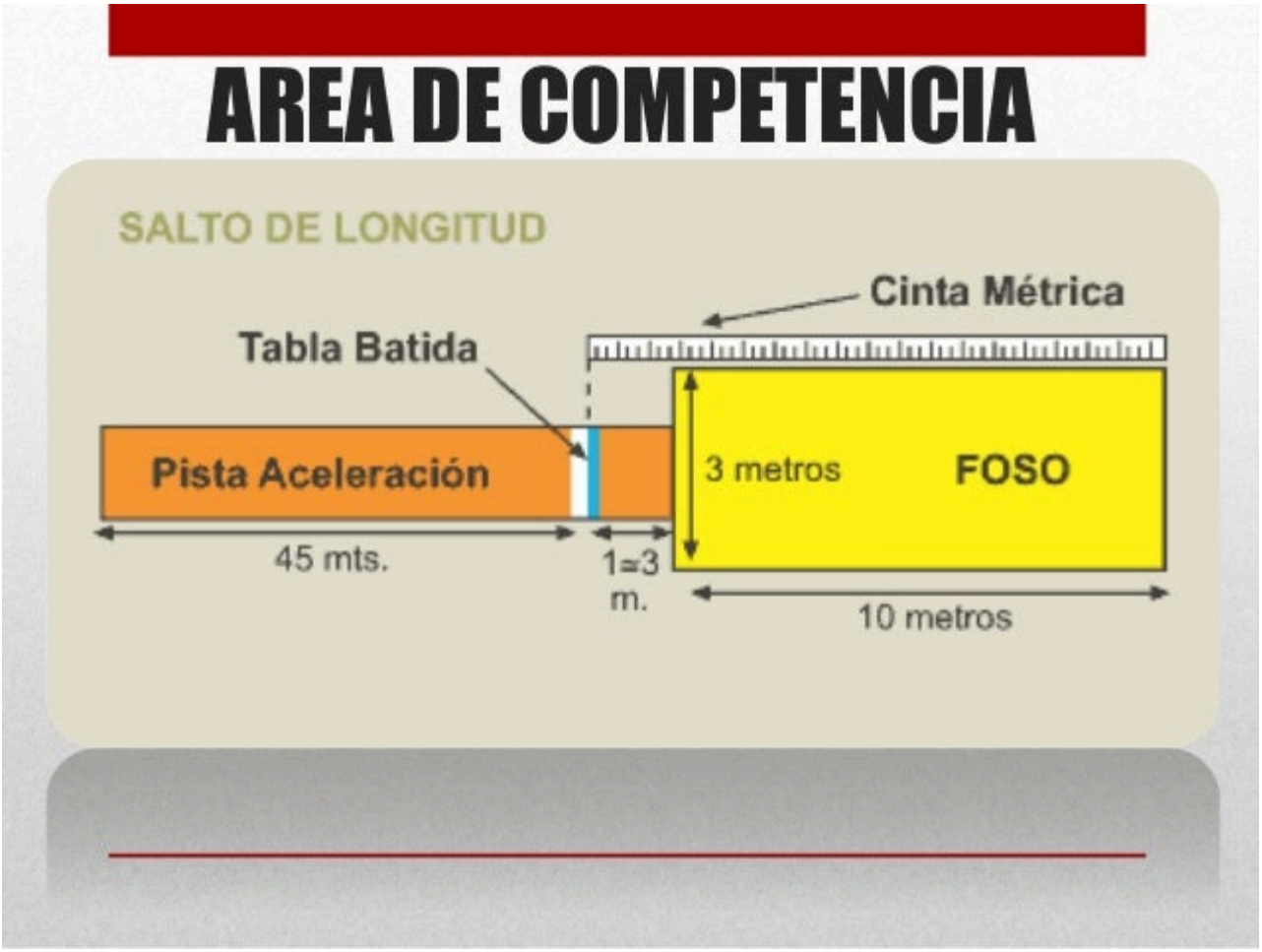
En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio

desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta ayudado por el impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta para amortiguar el golpe.



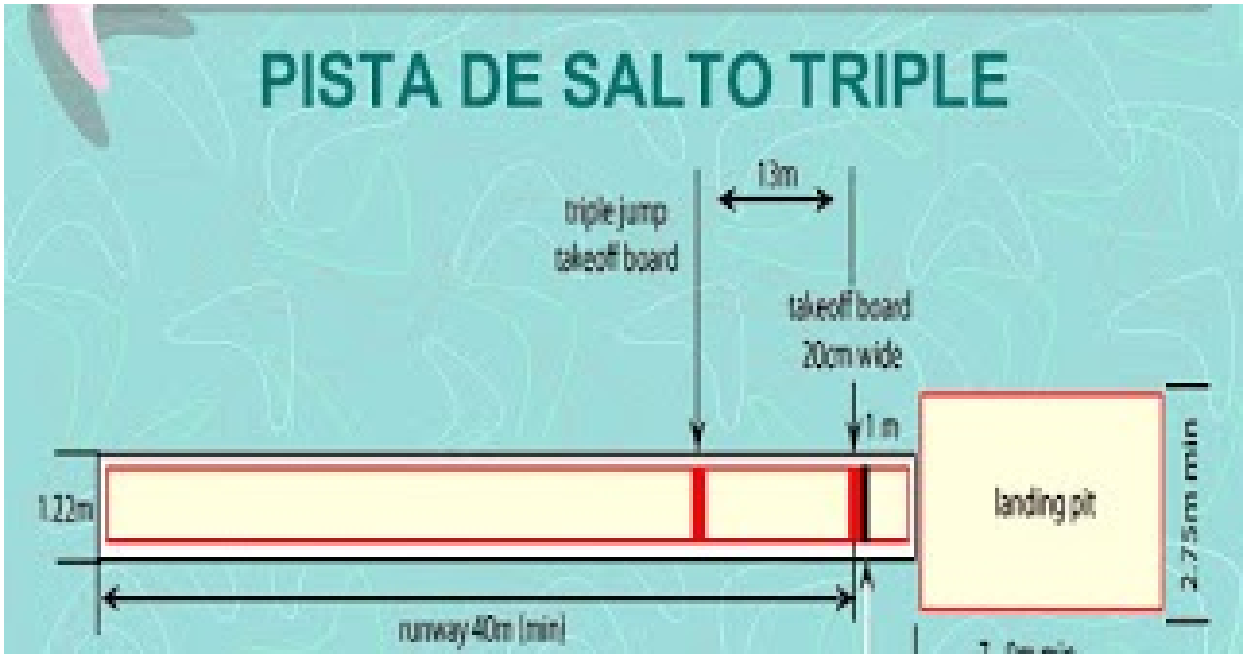
SALTO DE LONGITUD

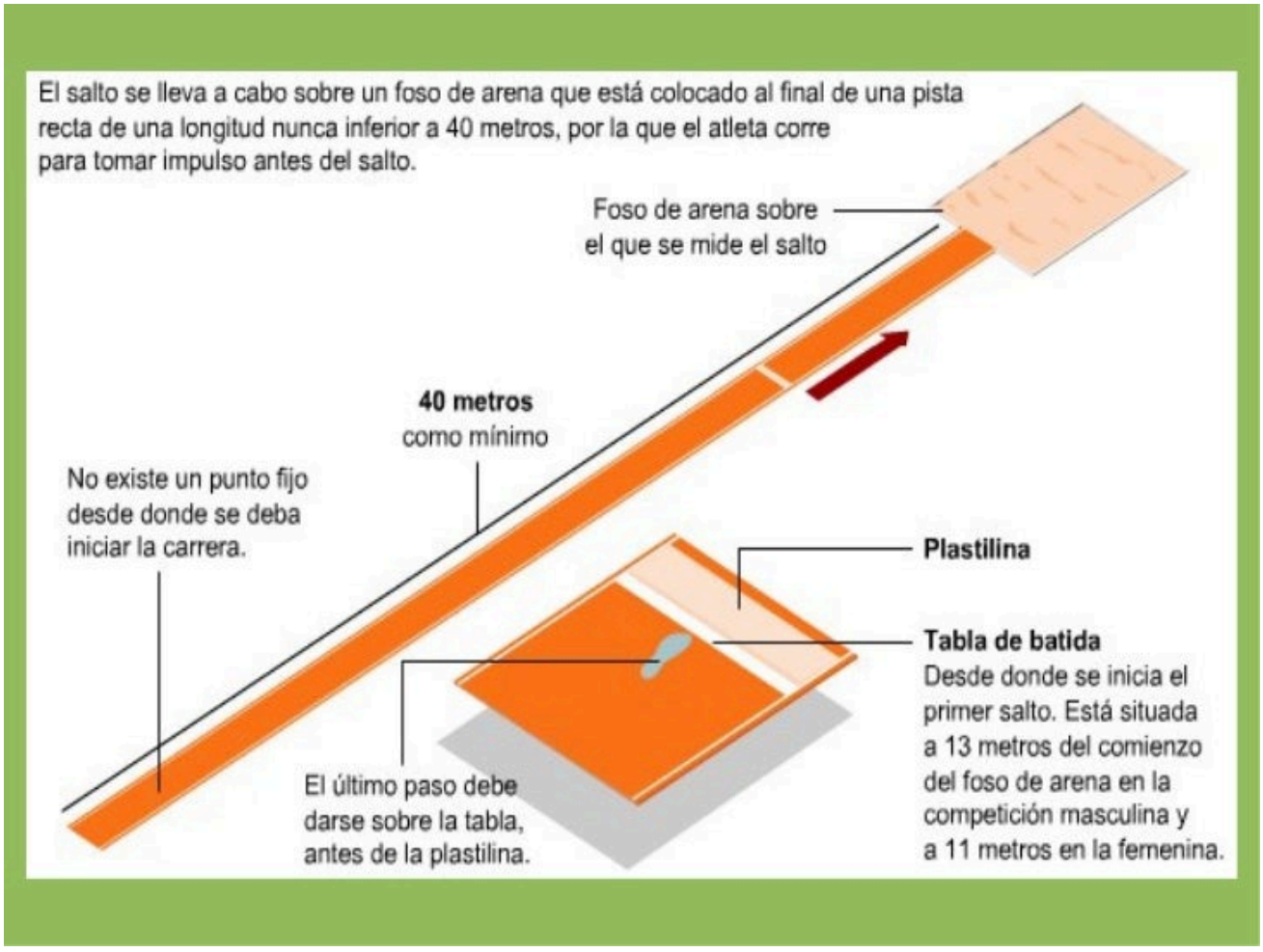
En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a ésta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El saltador de longitud debe poseer piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.



TRIPLE SALTO

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud. Igual que en el salto de longitud, El atleta del triple salto debe poseer piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.





FASES DE LOS SALTOS EN EL ATLETISMO

EJERCICIOS:

Descargar la siguiente guia

e563eaa338-pruebas-de-campo-del-atletismo-grado-sexto.pdf

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

Actividad

- **1.**Realiza un mentefacto de las pruebas de campo
- **2.**Dibuja los espacios donde se practican los saltos
- 3. Dibuja los gestos de los movimientos de los atletas en las fases de cada uno de los saltos en el atletismo
- **4.**Haz una sopa de letras

EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____
_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____
_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____
_____
_____ **BIBLIOGRAFÍA:**