PROPÓSITO:

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:

LOS SALTOS:

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 saltos verticales como lo son el salto alto y el salto con pértiga 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.

SALTO CON PERTIGA

DESCRIPCIÓN

Los competidores utilizan una pértiga flexible para rebasar una barra elevada entre dos postes. La distancia entre la barra y el suelo es incrementada entre ronda y ronda. Junto al salto de altura constituyen los dos únicos saltos en vertiCAL

ÁREA DE COMPETICIÓN

A continuación te mostramos en imágenes los detalles del área de competición y su ubicación en el estadio.

A continuación, te mostramos en imágenes los detalles del área de competición y su ubicación en el estadio.
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 esta, 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.

La pista de arranque o despegue no tiene una longitud reglamentada, pero suele medir 45 m.

La caja es una estructura de metal o madera de 6 cm x 10 cm, encajonada al nivel del suelo, delante de los postes, para recibir el apoyo de la pértiga.

La pértiga puede ser de cualquier material o forma, pero suele ser de fibra de vidrio, con una longitud mínima de 487 cms., y un peso de 2 kgs.

La barra es una vara de metal de 5 m. de largo y un peso aproximado de 2,3 kgs.

Los postes o saltómetros son dos soportes metálicos separados entre sí 4,26 m. con estanquillas de 3 pulgadas para sostener la barra. Además, marcarán la altura.

La colchoneta de aterrizaje es acolchada y cuadrada con 5 m. de lado.

Los competidores calzan zapatillas con clavos.

ASPECTOS REGLAMENTARIOS

a) No podrá colocarse ninguna marca en el pasillo de saltos pero sí a los laterales

b) Los concursantes tienen derecho a hacer retroceder o avanzar los saltómetros.

c) Para el salto, la pértiga se apoyará en la caja de madera o metal enterrada a nivel del suelo.

d) Se considera nulo cuando: 1. El atleta deja caer el listón de sus soportes. 2. Si toca el suelo con el cuerpo o la pértiga más allá del plano vertical antes de despegar. 3. Si después de despegar del suelo coloca la mano inferior sobre la superior a lo largo de la pértiga. 4. También se considera nulo si alguien que no sea el competidor toca o sujeta la pértiga que va a caer o si el atleta toca el listón para que no caiga.

e) El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de un minuto y medio; de 3 minutos en las fases finales de competición o cuando queden 2 o 3 atletas y de 6 minutos con un sólo competidor.

2. TÉCNICA

El salto de pértiga consiste en franquear la mayor altura posible con ayuda de una pértiga que se apoya en una caja al final de una carrera de impulso.

A fines del siglo pasado el salto de pértiga se practicaba con pértigas de madera de abeto, de fresno o de castaño.

La necesidad de aumentar la palanca para ir más alto hizo buscar otro material, la fibra de vidrio (mayor flexibilidad).

FASE DE CARRERA

Es progresiva, consiguiéndose la máxima aceleración en las 5 últimas zancadas. Su longitud oscila entre los 25 y 40 metros, dependiendo de la velocidad y técnica del saltador

Agarre y transporte de la pértiga

En el inicio de la carrera, la pértiga estará en posición casi vertical, con la mano derecha junto a la cadera derecha, y la mano izquierda a la altura del pecho, separada de éste a unos 10 cms. Los codos estarán muy pegados al cuerpo y la separación de las manos será de 45-60 cms.

La pértiga irá descendiendo progresivamente hasta ponerse de forma paralela al suelo a medida que el saltador se acerca al cajetín.

La introducción tiene lugar durante los 3 últimos pasos (derecha, pértiga, izquierdo y batida). Una vez que la pértiga se encuentre dentro del cajetín se inicia la batida.

FASE DE BATIDA

El pie de batida se encuentra perpendicular a la mano de agarre más retrasada. Dicho brazo está totalmente estirado y el brazo delantero se opone a que el cuerpo se acerque a la pértiga.

En el momento en que el saltador se despega del suelo, se produce la flexión de la pértiga.

FASE DE ENROLLAMIENTO

Los movimientos hacia arriba después del impulso van provocando el doblado de la pértiga.

El saltador procurará permanecer de espaldas al suelo.

A medida que la pértiga se endereza, y con las piernas extendidas, el cuerpo adoptará **distintas posiciones (L,J, I)**, las cuales llevarán a éste a superar el listón.

FASE DE PASO DEL LISTÓN

Aprovechando el enderezamiento de la pértiga, se llevan las caderas hacia arriba al igual que los pies, realizándose un último impulso con los brazos.

Tras este impulso, el saltador inicia una acción de giro sobre el listón, pasando el saltador a estar en suspensión.

El brazo izquierdo está completamente extendido. Por tanto, finalizado el giro, la mano izquierda suelta la pértiga, y el empuje se realiza entonces exclusivamente con el brazo derecho.

Esta última acción se realiza para seguir ascendiendo. Las piernas se dejan conducir hacia la vertical extendidas y juntas, finalizando con una flexión a la altura de las caderas (encarpamiento o posición de gamba).

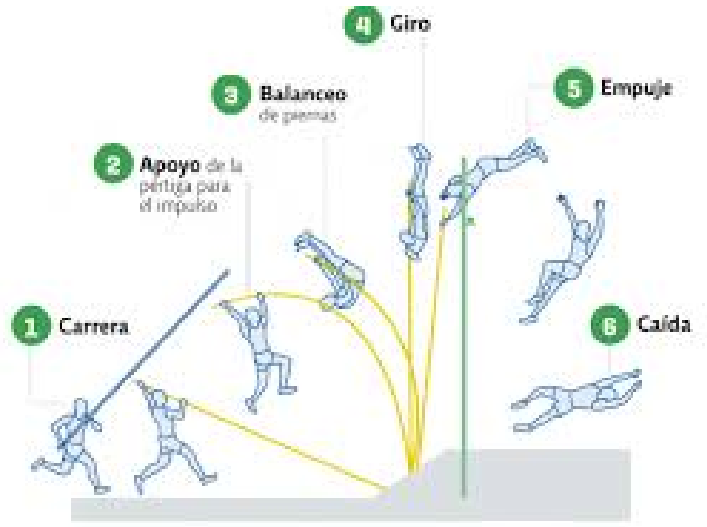
Por último, se elevan los brazos y se prepara la caida de espaldas a la colchoneta.

EJERCICIOS:

Realizar en tu cuaderno

REALIAR EL ESQUEMA CONCEPTUAL DE LA EXPLICACION HECHA POR EL DOCENTE

la explicación de las fases del atletismo



OBSERVA EL EJERICIO DE ASIMILACION Y PUEDES EXPLICAR LAS FASES

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

72c05749f1-salto-de-perdiga.pdf

- 1.En que consiste el salto de perdiga

- 2.Dibuja el espacio donde se practica el salto de perdiga
- 3.Averigua como es la perdiga su peso, material y longitud
- dibuja la pertiga y escribe su descripcion

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

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?

_____
_____
_____
_____