PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifique las fasese y el gesto en la ejecucion del salto de longitud

MOTIVACIÓN:

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:

SALTO DE LONGITUD

¿Qué es el salto de longitud?

El salto de longitud es una prueba de atletismo que consiste en recorrer la mayor distancia posible dentro de una pista para luego realizar un único salto hacia adelante impulsado por la carrera realizada. Es una de las más antiguas disciplinas deportivas

1. DESCRIPCIÓN

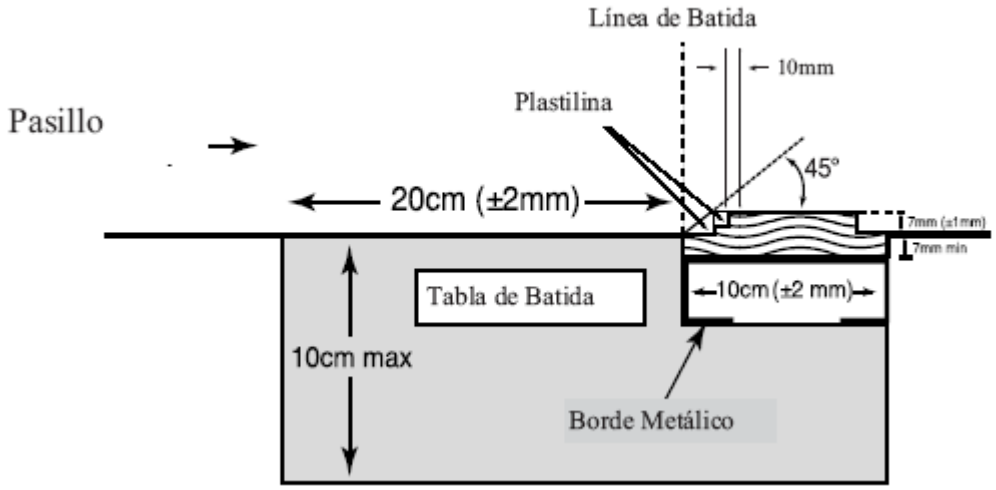
Esta prueba, junto a la de triple salto, constituyen los únicos saltos de tipo horizontal. Los competidores (hombres y mujeres) corren al esprín por una pista de aceleración y saltan desde un listón fijado al suelo hasta un banco de arena.

ÁREA DE COMPETICIÓN

En la siguiente foto puedes ver la ubicación dentro del estadio y los elementos que constituyen el área de competición.

La pista de aceleración no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente unos 45 m.

La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. A continuación de ésta se colocará una tabla cubierta de plastilina o similar que permita la visibilidad de la prueba en el caso de ser rebasada y/o pisada.



El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue).

Los competidores calzan zapatillas con suela de clavos.

TABLA DE BATIDA. La zona azul oscura está compuesta por plastilina (o material similar) que marcará los nulos. Este salto, por ejemplo, se considera válido.

PROCEDIMIENTO

No hay una distancia concreta de carrera antes del salto. El salto se considera fallido si el competidor:

- a)Toca el indicador (la huella queda marcada en la superficie blanda)
- b)Salta desde fuera de la plancha de despegue

- c)Realiza una voltereta
- d)Toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena
- e)Camina de espaldas por el área de aterrizaje.

La medida se toma desde el borde más cercano de la marca en la arena, respecto a la línea de despegue, dejada por cualquier parte del cuerpo de la persona que realizó el salto.

Cada saltador ejecuta 3 saltos de clasificación.

Se declara vencedora a la persona que consigue mayor longitud de salto. Si se produce empate, el segundo mejor intento determina la victoria.

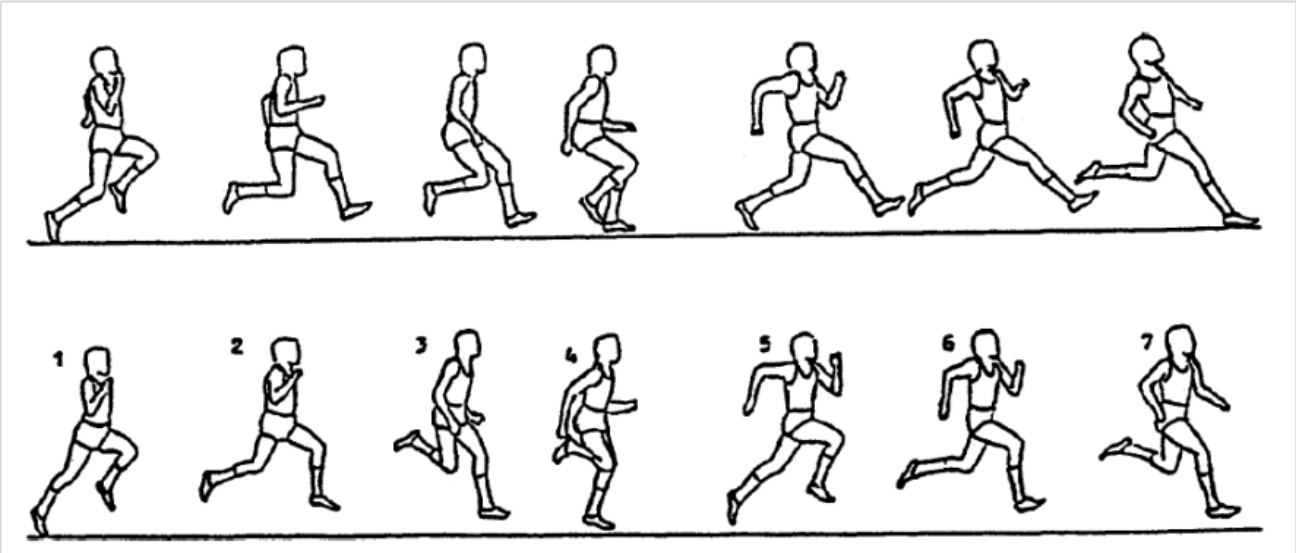
Cuando haya más de ocho concursantes, cada uno tendrá derecho a 3 intentos y los 8 mejores realizarán otros 3 intentos de mejora.

El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de 1 minuto y de 2 minutos en las fases finales de competición.

2. TÉCNICA

El salto de longitud constituye la especialidad más natural dentro de los saltos.

FASE DE CARRERA



Junto con la batida constituye la base del salto. Debe ser previamente talonada (medida con precisión), y ha de realizarse en progresión y con gran elevación del muslo. El penúltimo apoyo es mas largo que los demás y el último es el más corto.

FASE DE BATIDA



La batida transforma la carrera en salto. Comienza con el apoyo del pie de batida sobre la tabla y termina con la pérdida de ese contacto. El pie de batida llega a la tabla de planta. La extensión de la pierna de batida será completa y coincide con la elevación de la pierna libre flexionada. En esta fase tambien existe un movimiento enérgico de brazos.

FASE DE SUSPENSIÓN O VUELO

Existen tres técnicas en los movimientos que ejecuta el atleta durante esta fase: dichos movimientos van encaminados a adoptar una posición final más equilibrada y rentable:

a) Técnica Natural: Para saltos de poca longitud y principiantes. Es muy simple: durante la suspensión la pierna de batida se une a la libre y en esa posición de "sentado" se efectúa la traslación.

b) Técnica extensión: En esta técnica, terminando el despegue, la pierna libre se relaja y va atrás, para colocarse a la misma altura que la de batida. Los brazos por arriba o lateralmente van también atrás, propiciando la flexión dorsal del tronco (ver dibujo "d" de la imagen). Posteriormente se produce una acción global en sentido inverso "golpe de riñones" para prepararse para la caída.+

c) Técnica de paso o tijeras: El saltador en cierta forma continúa corriendo en el aire, y en función del número de pasos que realice podrá denominarse "salto de 2 y medio" o "3 y medio".

Para efectuar el medio, el atleta recoge la pierna libre y muy flexionada la lleva hacia adelante, semiextendiéndola hacia la horizontal y aproximadamente a la misma altura que la pierna de batida.

Para propiciar el equilibrio de los movimientos de piernas, los brazos realizan rotaciones a nivel de la articulación del hombro y en el sentido de atrás adelante. Estas acciones van totalmente coordinadas con los movimientos de las piernas.

Se den los pasos que se den, finaliza la secuencia con una flexión de tronco adelante sin que bajen las piernas.

FASE DE CAIDA AL FOSO