

PROPÓSITO:

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

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

Athletics Field Events

Jumping and throwing are activities that were born with man and are needed for survival. But the boundaries to these abilities, how far a person can throw or how long or high they can jump, form the bases of these modern sporting disciplines.

The athletic field

High Jump
The high jump is performed by jumping over a bar that is 2 m high and other equipment. The height of the bar is 2 m. The jumper is often equipped for the high jump.

Paul vault
The Paul vault is performed by jumping over a bar that is 2 m high and other equipment. To clear the bar, competitors use a flexible pole to help them create the necessary height jump. The pole is held vertically by the competitor. The pole is the competitor who completes the high jump.

Throwing Events

HAMMER THROW
The athlete throws the object, which is a metal ball with a wire of 3 m long. The object is the competitor who throws the object to the target.

SHOT PUT
The athlete throws the object, which is a metal ball with a diameter of 110 mm. The object is the competitor who throws the object to the target.

JAVELIN
The athlete throws the object, which is a long spear with a length of 2.06 m. The object is the competitor who throws the object to the target.

Long jump
The athlete performs a run-up and jumps from the take-off board into the pit or landing zone. The reverse is the competitor who runs the longest jump.

Triple jump
The athlete performs a run-up and jumps from the take-off board into the pit or landing zone. The reverse is the competitor who runs the longest jump.

2,06 m
Is the Olympic record for women's High Jump held by Yelena Isinbayeva.

LANZAMIENTO DE DISCO

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

Lanzamiento de disco Los lanzadores proyectan el disco, de 1,8 kg. de peso, tras girar sobre sí mismos dentro de un pequeño círculo. El lanzamiento se mide desde el borde de éste hasta el lugar de impacto del disco en el suelo.

El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90º y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

LANZAMIENTO DE MARTILLO

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros.

La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45º. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90º, el lanzamiento no es válido.

Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

LANZAMIENTO DE JABALINA

Lanzamiento de jabalina En las pruebas de jabalina, cada participante dispone de seis lanzamientos, de los cuales le puntuará el mejor. La jabalina debe sujetarse por su parte central y soltarse antes de sobrepasar la marca de final de calle. El ángulo de salida es muy importante para el alcance del lanzamiento.

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra

aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

Dos líneas paralelas separadas 4 m entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

EJERCICIOS:

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

[5adf981c07-pruebas-de-campo-los-lanzamientos-en-el-atletismo.pdf](#)

- 1. Realiza un mentefacto de las pruebas de campo
- 2. Dibuja los espacios donde se practican los lanzamientos en el atletismo
- 3. Dibuja y explica cada uno de los elementos que se utilizan en los lanzamientos
- 4. Dibuja los gestos de los movimientos de cada una de las pruebas de los lanzamientos

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: