

Pruebas de campo del atletismo

Ejercicio

1 realiza un mentefacto de las pruebas de campo

PRUEBAS DE CAMPO

LANZAMIENTOS

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.

Los lanzadores proyectan el disco, de 18, Kg. una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no puede tocar terrenos de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

compiten lanzando una bola pesada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en círculos que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas cuando el martillo

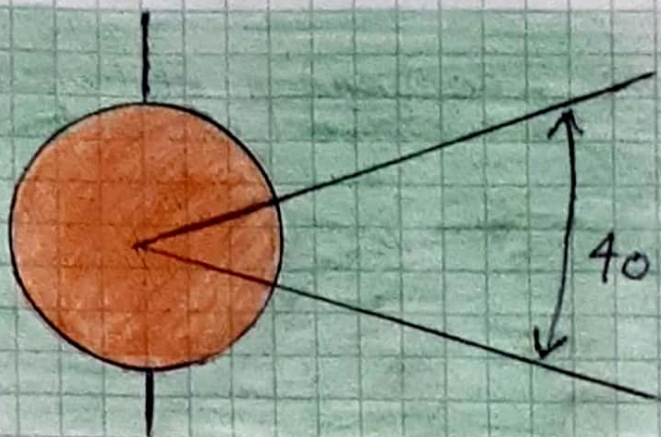
alcanza velocidad el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45

Lanzamiento Jabalina

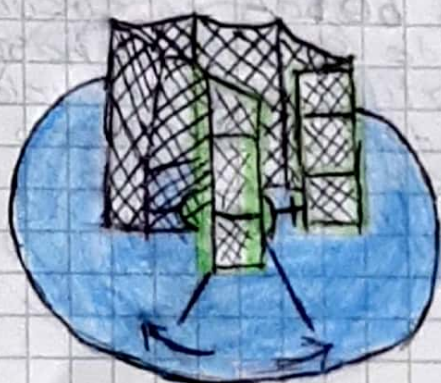
En las pruebas de jabalina, cada participante dispone de seis lanzamientos de los cuales le puntuará el mejor. La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 600 g para las mujeres.

2 dibuja los espacios donde se practican los lanzamientos en el atletismo

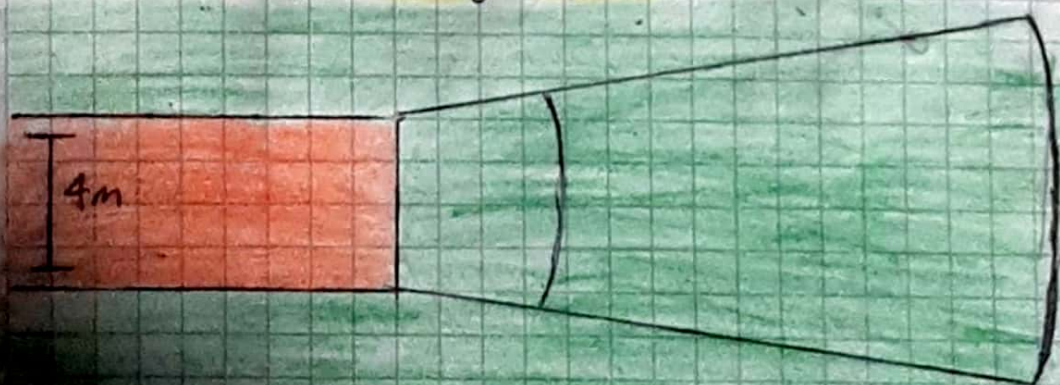
Lanzamiento de disco



Lanzamiento de martillo



Lanzamiento de jabalina



3 Dibuja y explica cada uno de los elementos que se utilizaron en los lanzamientos

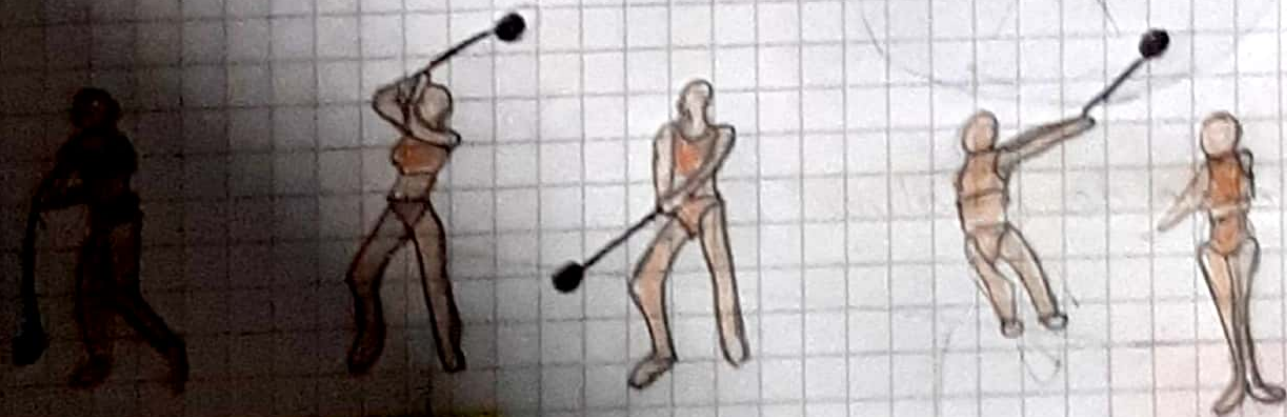
Lanzamiento de disco

Los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no puede tocar terrenos de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo



Lanzamiento martillo

Agarrado la bola con ambas manos y manteniendo quietos los pies el atleta hace girar las ~~bolas~~ en círculos 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 a un mas la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia adelante en un ángulo de 45



Lanzamiento jabalina

La jabalina debe agarrarse por la empuñadura y lanzarse por encima del hombro para que el lanzamiento sea válido. La jabalina no puede tocar ninguna parte del cuerpo del atleta ni tampoco puede lanzarse en rotación. Tiene que tirarse recta y la punta metálica debe ser la primera que toque el suelo



Evaluación

1 Los lanzamientos

B

2 El disco de hombres pesa

A

3 El disco de mujeres tiene

C

4 El lanzamiento de jabalina es nulo si:

D

5 Todos los lanzamientos

A

6 La pista de carrera de jabalina tiene un largo de

B

7 Una jabalina de 270 cm de largo pertenece a

A

8 El lanzamiento donde el atleta realiza un mayor número de giros es

A

9 En peso se distingue

A

10 En peso

C