

Solucion Taller Sinopsis

Atletismo = pruebas de pista en el atletismo

motivacion =

• que observas en la imagen?

R = una señora en saltos de altura

• que pruebas del atletismo observas?

R = lanzamientos saltos.

• que pruebas de campo?

R = Salto de altura

Explicacion =

¿ Que son los saltos en el atletismo?

R = son pruebas atleticas que estan dentro de las pruebas de campo.

Las pruebas de salto en el atletismo son =

→ Salto de longitud o salto largo

→ Salto triple

→ Salto de altura o salto alto

→ salto con pertiga o garrocha.

Salto de longitud =

El salto de longitud es una modalidad perteneciente al sector de Salto y que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera.



3

Triple Salto =

El triple salto también pertenece al grupo de Salto, consiste en realizar tres saltos a pata coja en el segundo se hace un cambio de pierna y en el tercero se cae al foso de arena.



Salto de altura =

El salto de altura es una prueba que pertenece a la disciplina de saltos. El objetivo de esta prueba es sobrepasar una barra horizontal, denominando listón, colocada a una altura determinada entre los soportes verticales separados unos 4 m. Se coloca una colchoneta detrás del listón para así amortiguar las caídas y que los atletas no se hagan daño.



Salto de Pertiga o garrocha =

El salto con pertiga es la última modalidad que está dentro de la disciplina de saltos. Tienen como objetivo superar una barra transversal a gran altura con la ayuda de una pertiga flexible.



- Es sobre pasar una barra horizontal llamada listón y sobre la colchoneta.

Pertenece a la disciplina de saltos.

Salto de altura

Triple Salto

Pertenece al grupo de saltos

Se hacen 3 saltos

- Salto a porta coja
- Caída al 2050 de arena
- Cambio de pierna

Prueba de campo del atletismo

Salto de longitud

modalidad de saltos

- recorre una gran distancia en el plano horizontal al partir de un salto en la carrera.

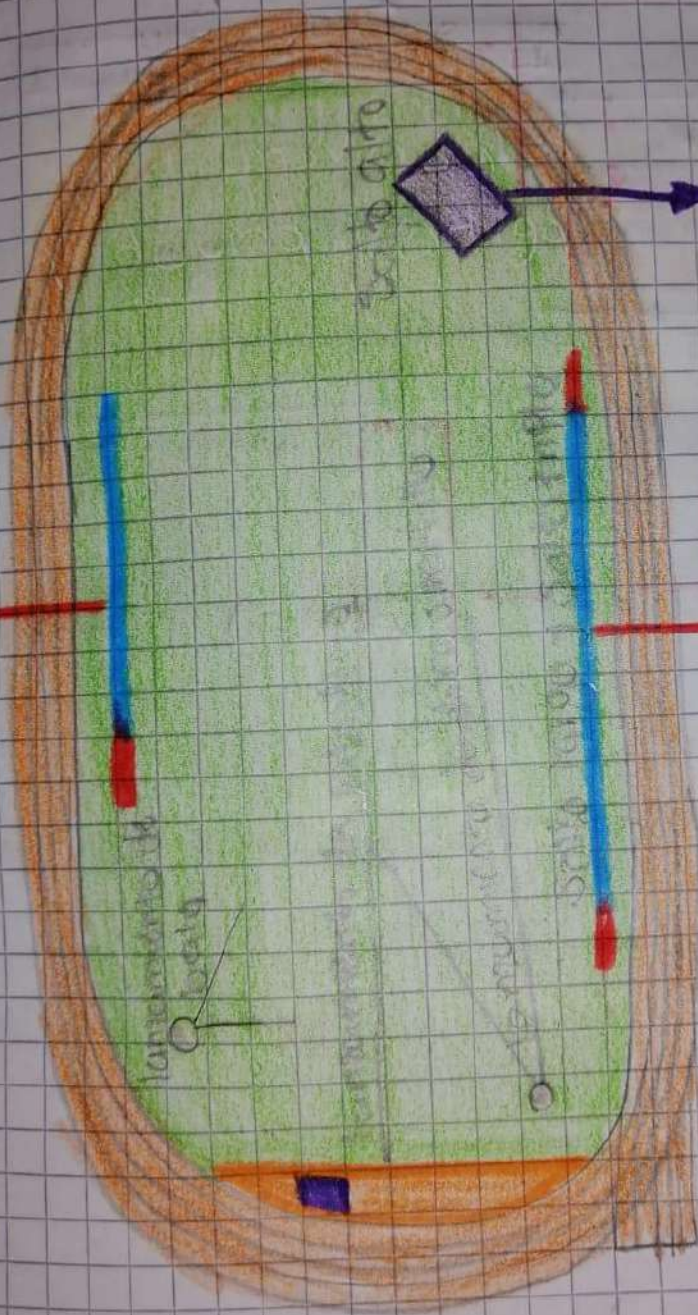
Salto de Perfiga

esta dentro de la disciplina de saltos

- Superior una barra transversal a una gran altura con la ayuda de perfiga

Lugar donde se realizan los saltos

Salto de Perchiga



Salto de altura

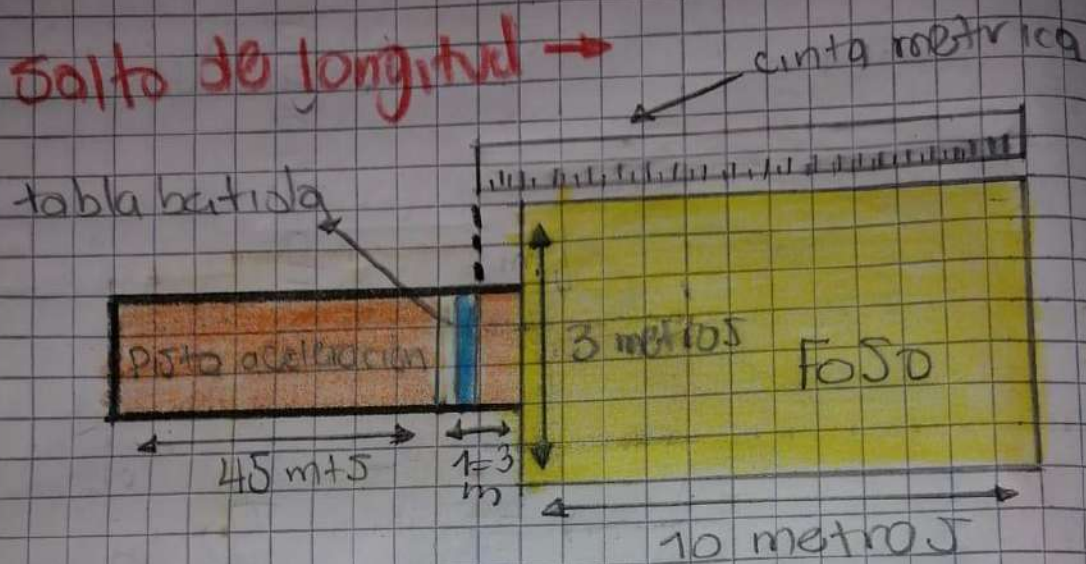
Salto de altura

Salto de longitud

Triple Salto

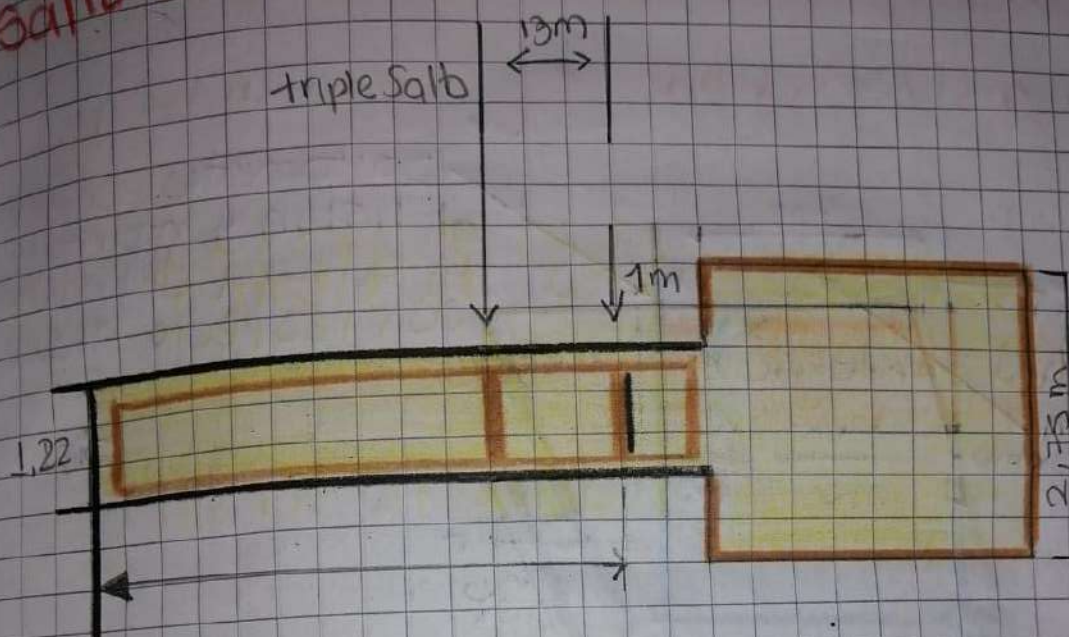
Elementos de las pruebas de campo.

Salto de longitud →



- Pista debe tener una distancia mínima de 40 metros
- Tabla de batida de 1-3 metros
- Foso de área de 10 mts de largo x 3 de ancho
- cinta métrica a un costado del foso.

Salto triple

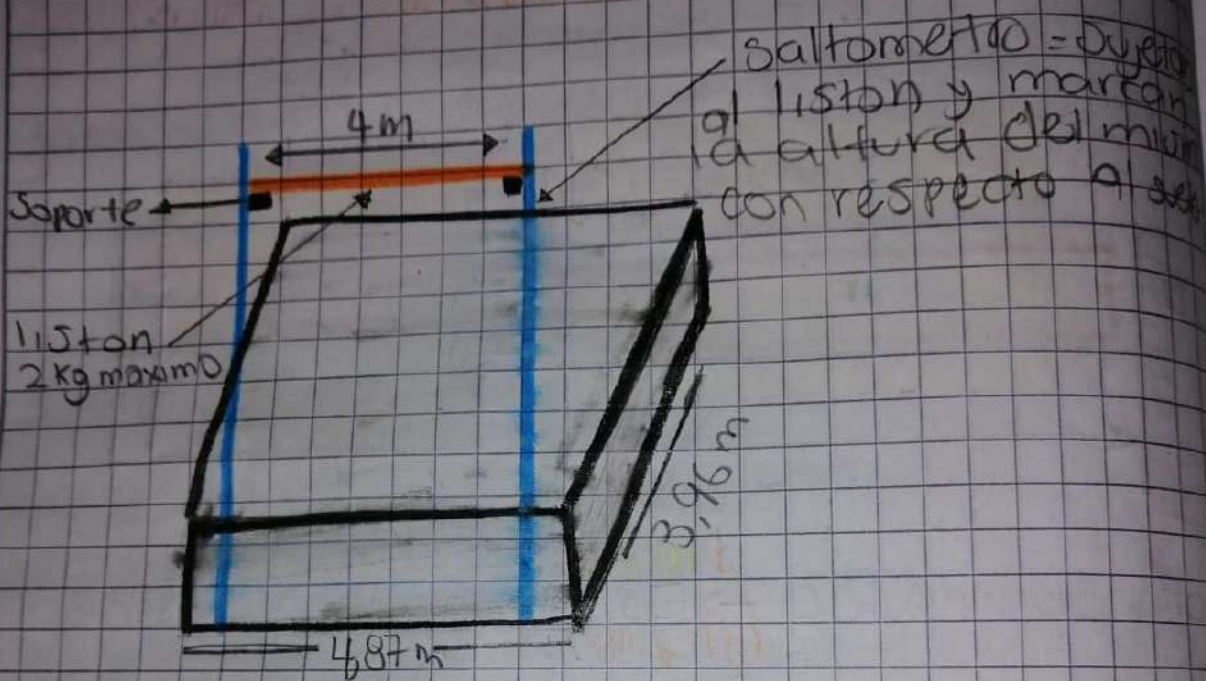


zona de impulso → Es una recta que debe tener 4 m de longitud x 1.22 m de ancho.

la tabla de batida → punto de referencia donde se ejecuta el último salto

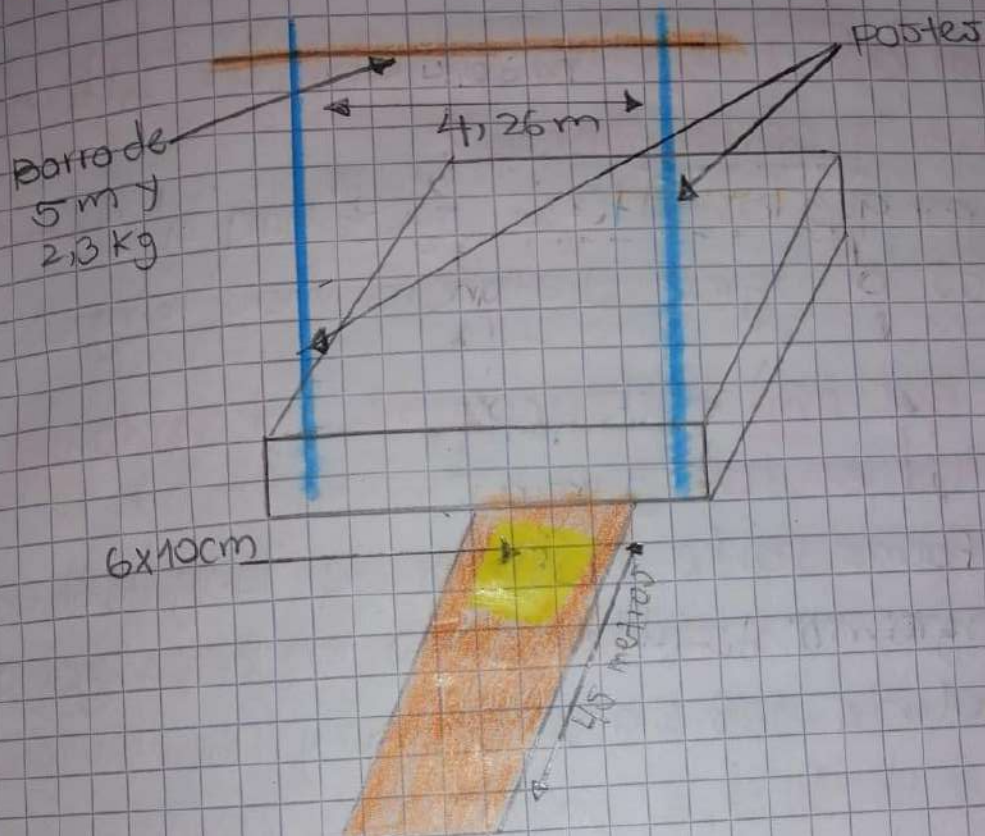
zona o fosa → área de aterrizaje

Salto de altura →



- colchoneta mide 4.87 metros x 3.96 m
- saltometro de 4 metros se colocan 1 soporte que lleva al liston.
- El liston pesa maximo 2 kg.

Salto de percha →



- Tiene una pista de 45 m x 122 m
- Zona de caída mayor a 5x5 m
- Saltómetro con separación 4,26 m
- Barra o listón 5 m peso 2,3 kg
- cojón de pique con profundidad de 20 cm 6x10 cm

Preguntas saltos de longitud →

1. cual era el objetivo de utilizar alteres durante la competencia?

R = por que los alteres ayudaban a los saltos a lograr distancia mas largas.

2. En que año formo parte del salto de longitud en los juegos olimpicos?

R = formo parte el salto de longitud en el programa de atletismo en la categoria masculina 186 en Atenas y femenina 1948.

3. menciona cuantos saltos tienen derecho a realizar cada participante?

R = cada participante ejecuta 3 saltos de clasificacion.

4. A partir de donde se realiza la toma de medida para que un salto sea valido?

R = Desde el borde mas cercano de la marca morfil en la arena respecto a la linea de

despegue dejada por cualquier parte del cuerpo de la persona que realizó el salto.

5. **Cuanto tiempo se le concede a cada atleta para realizar el salto?**

R = El tiempo para realizar los intentos es de 1 minuto y de 2 minutos en las fases finales competitivas.

Pregunta de triple salto →

1. **Cual es el procedimiento para que el salto se considere valido?**

R = • un salto con la pierna no dominante
 • otro salto repitiendo la primera pierna
 • Aquí se efectúa un cambio de pierna este es el impulso antes de caer en la arena.
 izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha derecha, izquierda y caída.

2. **Cuando se considera nulo el salto?**

R = • cuando realiza el salto con volteretas en la carrera o en el salto.

• Si sobra pasa tiempo de 1.30 minutos **marfil**

- Si no llega a la zona de caída al terminar el último intento.

- Si cae con una parte del cuerpo fuera del foso.

- Si el saltador sobre pasa la falda de su primer salto.

3. cuanto tiempo dispone el atleta para realizar su salto?

R= Dispone de 1.30 minutos aproximadamente desde que es llamado x el juez

4. Cual fue la primera distancia destacada en los juegos olímpicos de verano?

R= El estadounidense James Connolly salto 13.71 metros en aterris 1896

5. cuales son las implementos necesarios para utilizar el triple salto?

R= • Se necesita un uniforme que este elaborado con material sintético de licra

- calzado con clavos o zapatillas running.

- El canal de la pista

- morfil

- La tabla de batida

- Foso de caída

- colocada a una altura determinado sobre 2 Soportes verticales separados a unos 4 metros

4. que significa y donde proviene la palabra salto alto?

R = Salto alto, prueba de atletismo que se sobre pasa una barra horizontal denominada listón colocada a una altura determinada entre 2 Soportes verticales separados por 4 metros, y de donde proviene la palabra se remonta al siglo XVIII antes de cristo donde los celtas realizaban unos juegos olímpicos era pasar sobre un muro solo con la ayuda de las piernas

Salto de altura →

1. que es el salto de altura?

R = prueba del atletismo que el objeto es sobre pasar una barra horizontal denominada listón, colocada a una altura

marfil

determinada entre 2 soportes verticales separados por 4 metros.

2. ¿quién tiene el mejor record de salto alto?

R= el salto lo realizó el 27 julio de 1993 de 2:45 metros de altura y nadie lo ha superado Javier Soto mayor

3. ¿cual es la diferencia entre salto alto y salto normal?

R= Salto altura = sobre paso una barra horizontal denominada la Stoa

Salto normal = impulso a través del aire

5. ¿quién le puso el nombre de salto alto?

R= Richard Dick Fosbury, atleta estadounidense californiense.

6. ¿quién es el creador de salto alto?

R= Dick Fosbury utilizó por primera vez en los juegos olímpicos de 1960.

7. ¿cuáles son las fases de salto alto?

- Carrera de impulso

morfil

- El despegue

- El vuelo

- la caída

¿ En que año se creó el salto alto?

R= En el año 1968

Evaluación =

- ¿Que aprendió?

R= aprendí sobre los saltos en el atletismo

- ¿Que le gusto?

R= que tengo nuevos conocimientos.

- ¿Que se le dificultó?

R= identificar algunas palabras.

FECHA INICIO	ATLETISMO: PRUEBAS DE CAMPO: CAMPO			
PROPOSITO	Que el estudiante reconozca las diferentes pruebas de campo del atletismo, sus espacios y los elementos utilizados			

ATLETISMO: PRUEBAS DE CAMPO

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



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

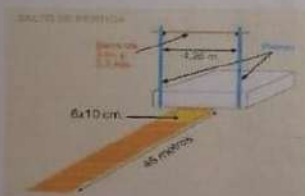
Los lanzamientos se dividen en 4 eventos el lanzamiento de jabalina, el cual es el único lanzamiento que se realiza con carrera previa, y los lanzamientos de disco, martillo o maso y el de impulsión de la bala o peso, los cuales se ejecutan desde un área circular por lo cual se han desarrollado técnicas de giro para optimizar sus resultados.

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.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS CUJAS

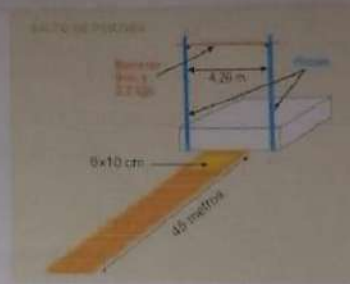
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA
Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

SALTO CON PERTIGA

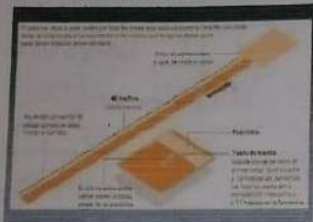


En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. El saltador 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.

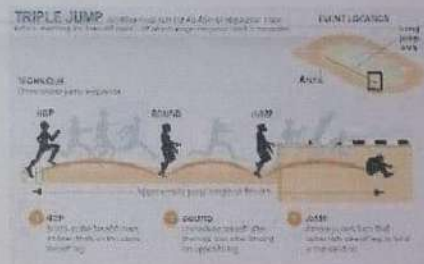


TRIPLE SALTO

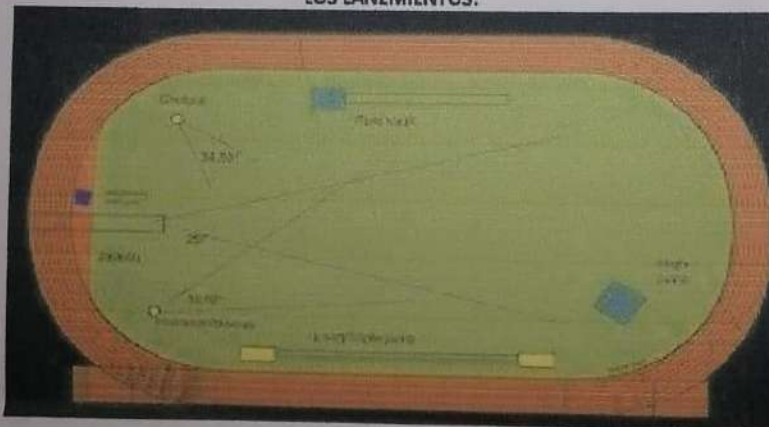


El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta 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.



LOS LANZAMIENTOS:



NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS CUJAS