

1

Solucion Taller Siprojis

Los lanzamientos en el atletismo →

Motivacion →

que observas en la imagen?

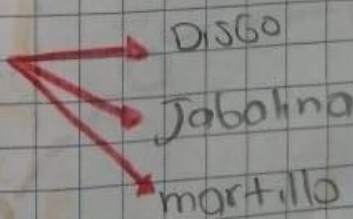
R= Lanzamiento de bola, garrocho, disco, salto con garrocho.

que pruebas de atletismo observas?

- R=
- Salto con Pertiga
 - Lanzamiento de martillo jabalina y bola.
 - Impulso de bola
 - Salto de altura.

que pruebas de campo observas?

- R=
- Salto de altura
 - Salto de longitud
 - Salto de Pertiga
 - Triple Salto
 - Lanzamiento

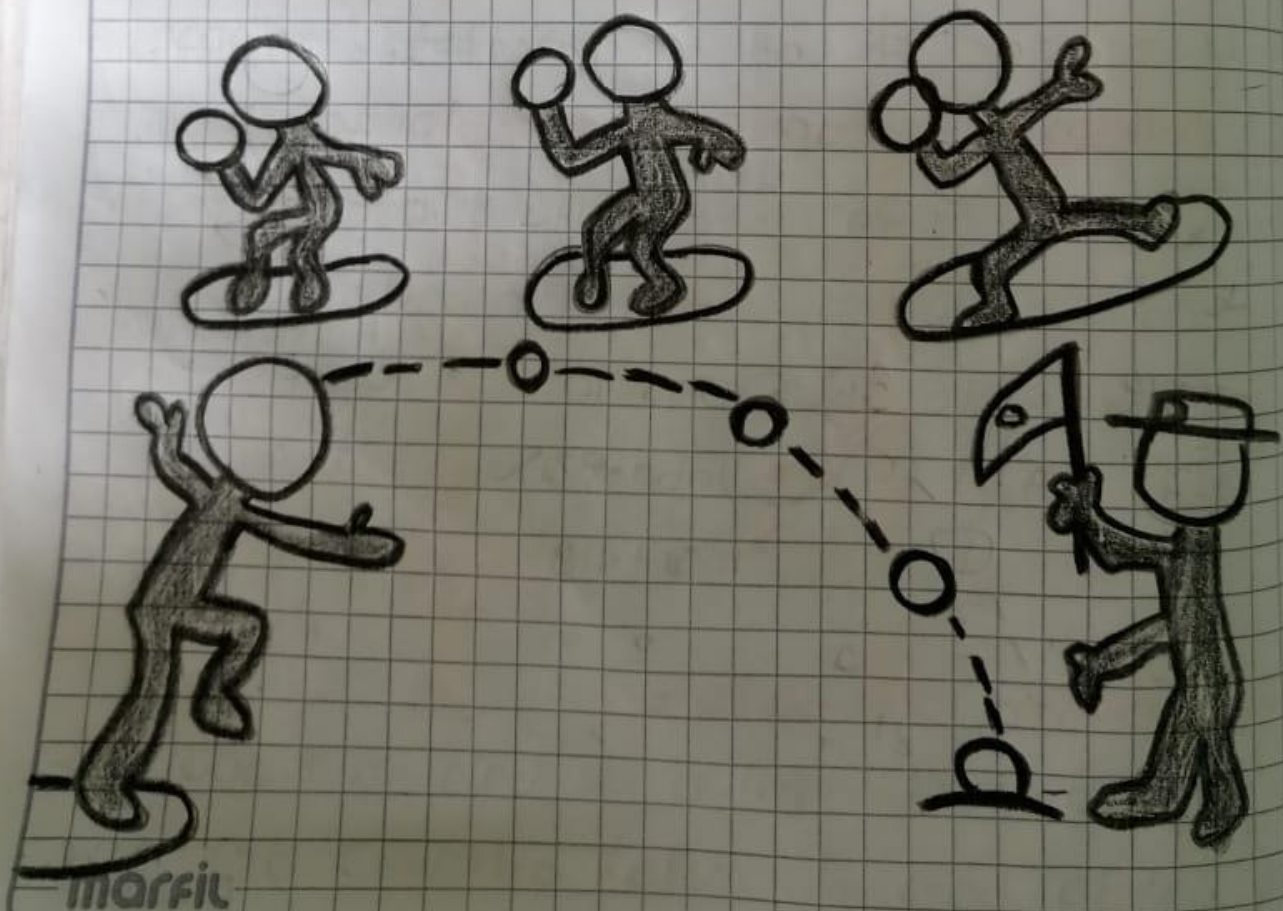


Lanzamiento de bola =

El objetivo en el impulso de bola es propulsar una solida bola de metal a traves del **marfil**.

a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en Femenino. La acción del lanzamiento está delimitada a un círculo de 2,1 m de diámetro.

En la primera fase de la prueba, el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semi agachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento.



3

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 1 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 y lo suelta con 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 lanzador se mide desde el borde de este hasta el lugar de impacto del disco en el suelo.



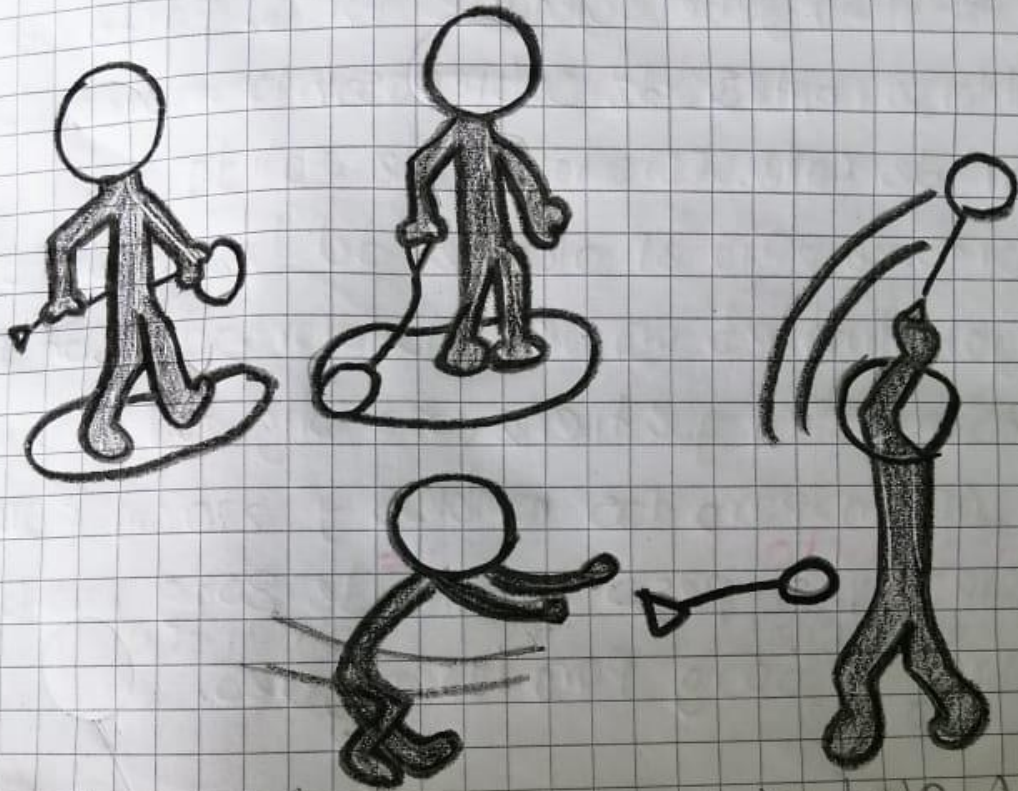
Lanzamiento de martillo =

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un quidero 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 que los pies, el atleta hace girar la bola en

marfil

5

un círculo que pasa por debajo de su cabeza, hasta la altura de los rodillos cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres



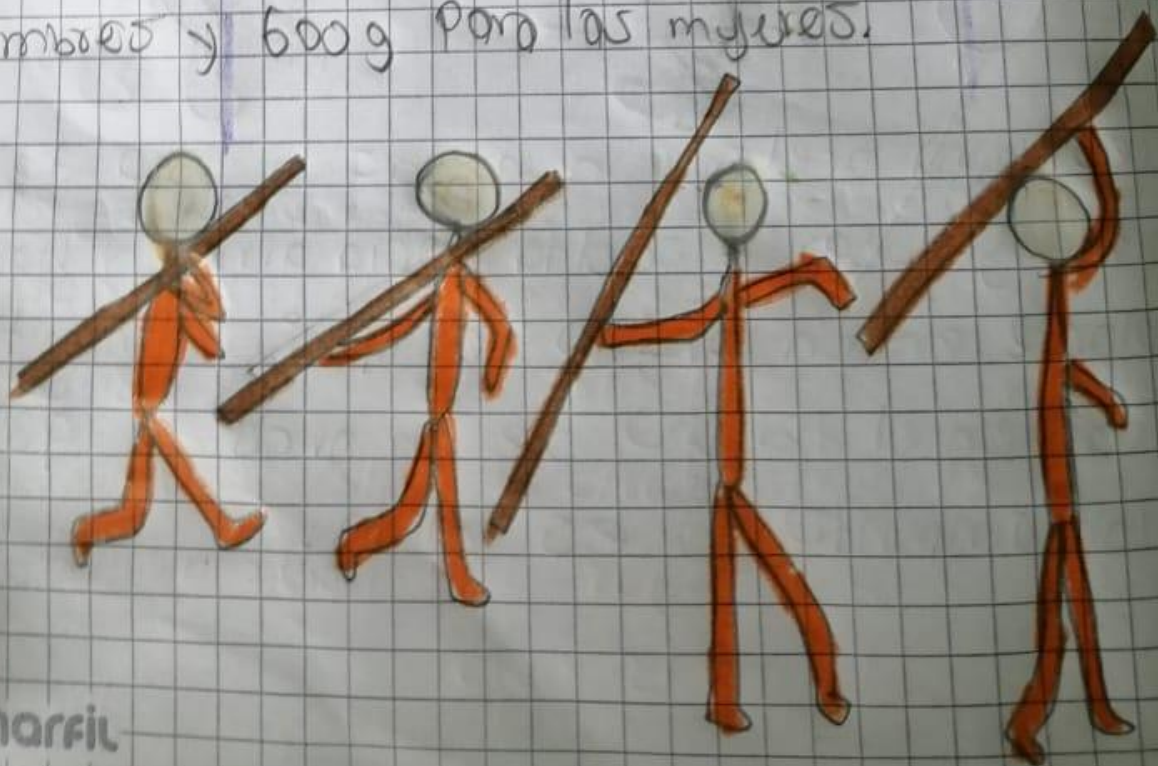
veces. Para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia adelante en un ángulo de 45° ; si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90° , el lanzamiento no es válido.

Lanzamiento de jabalina =

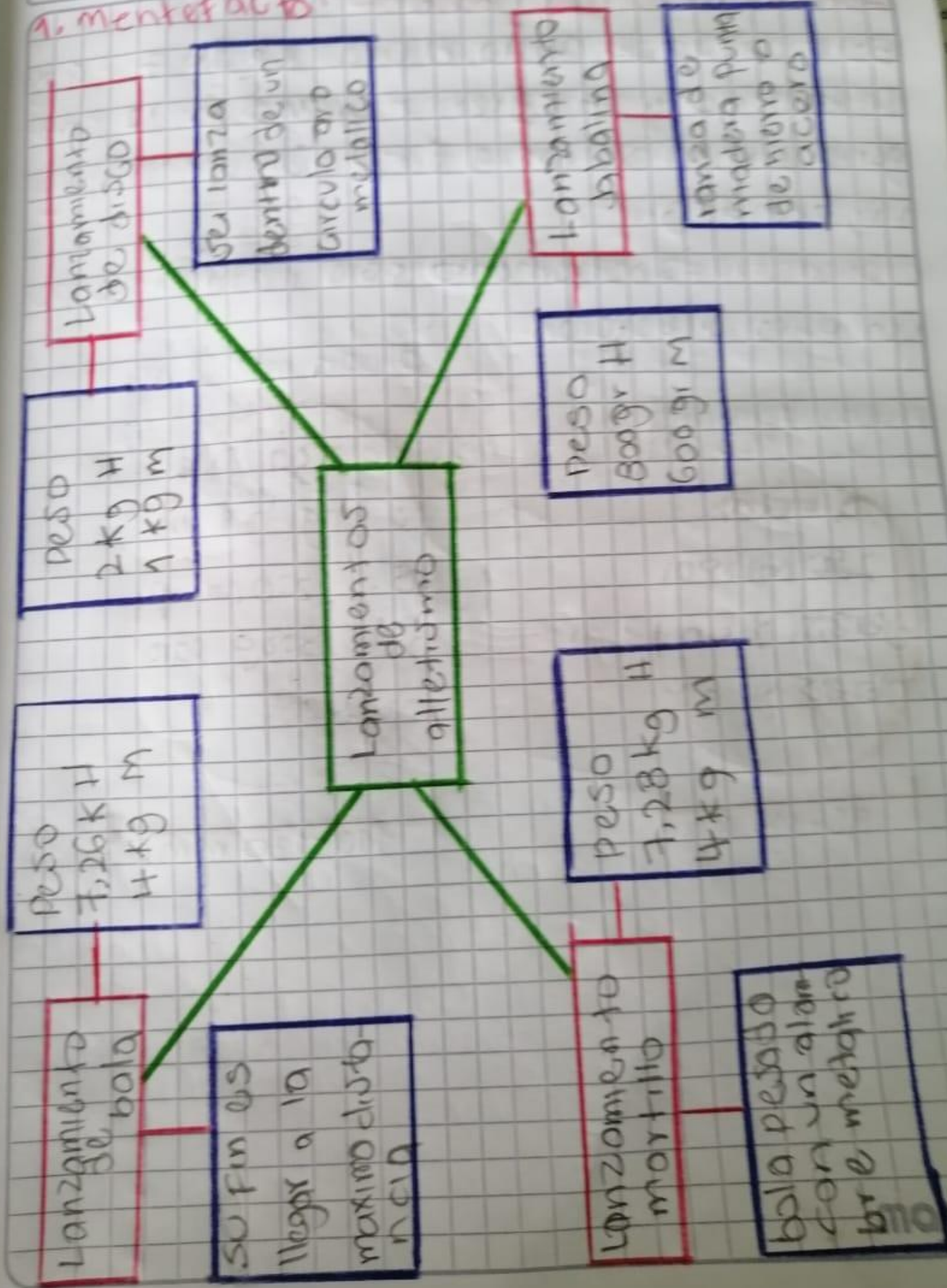
En las pruebas de jabalinas cada participante dispone de 6 lanzamientos de los cuales le puntuara el mejor.

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.



1. lanzamiento



Lanzamiento de bola =

Bola sólida de acero, el peso es de 7,26 kg en hombres y 4 kg en mujeres en la categoría juvenil se lanza 6 kg hombre y 4 kg mujeres 3 kg.

cronómetro = Instrumento para medir el tiempo con suma precisión.

prueba masculina

prueba femenina

4 kgs

95-110 mm

7,26 Kgs

110-130 mm.

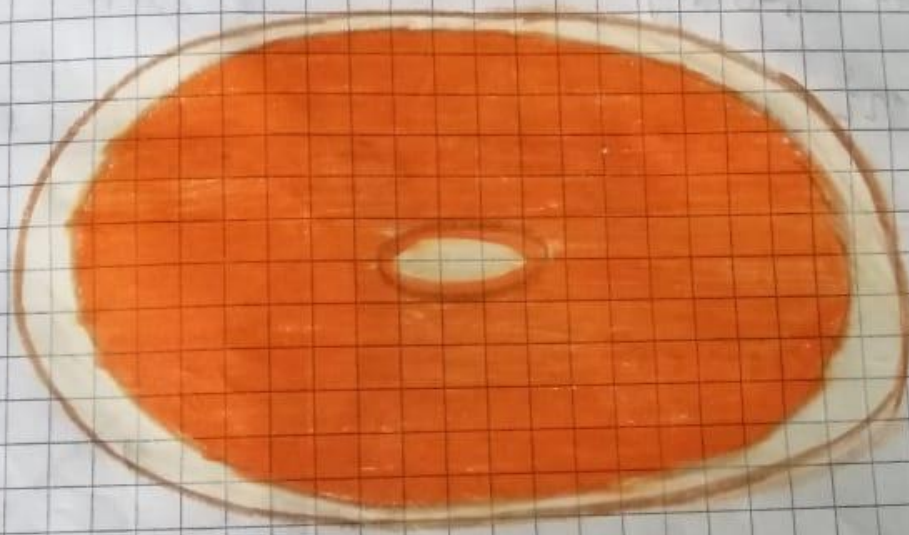
9

Lanzamiento de disco =

Cuerpo de madera, con placas de metal crustadas en sus caras y con el borde rodeado por un anillo metálico.

masculino diámetro de 21,9 cm - 22,1 cm

Peso de 2 kg, femenino diámetro de 18 cm a 18,2 cms de peso 1 kg.



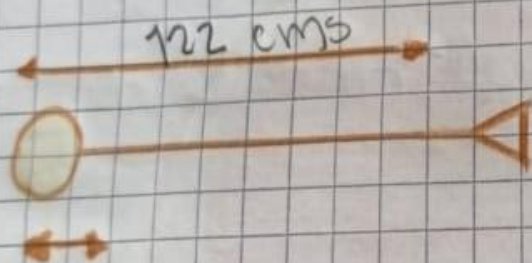
hombre → peso: 2 kg
Diámetro = 21,9 - 22,1 cm
Grosor = 4,4 - 4,8 cm

mujer → peso = 1 kg
Diámetro = 18 cm
Grosor = 3,7 - 3,9 cm

Lanzamiento de martillo =

martillo, consta de una empuñadura, un
y peso de forma estética y superficie
Su peso total es de 7,26 kg y longitud
117,5 cm máximo

Peso total = 7,26 kg

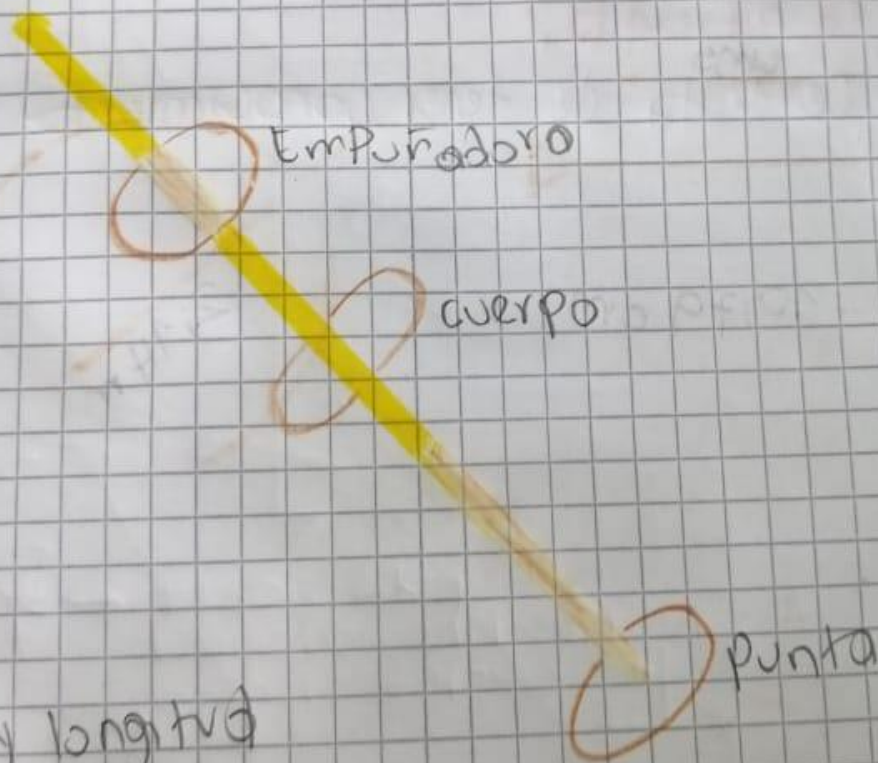


10,16 - 10,79 cm



Lanzamiento jabalina =

Es un venablo alargado con punta metálica. longitud de 260-270 cm en masculinos 220-230 en categoría Femenina peso máximo 800 g hombres y mujeres 600g. tiene un cordel de 15 cm largo en el centro de gravedad entre 90 cm - 110 cm



Peso y longitud

hombre → 800 gr
2,7 m

mujer → 600 gr
2,3 m

Evaluación =

¿que aprendió?

R = la diferencia en cada lanzamiento de atletismo.

¿que le gustó?

R = los lanzamientos de disco

¿que se le dificultó?

R = Todo se trata de tener conocimiento

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

El lanzador pasa del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo. 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 90° 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.

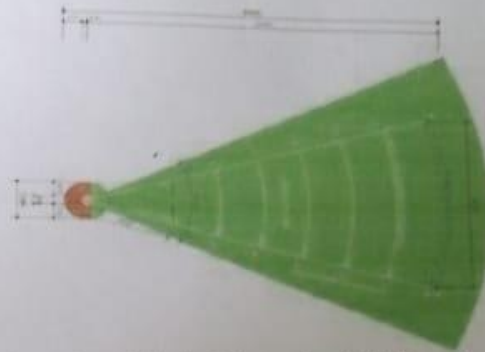
La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira 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 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, 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

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.

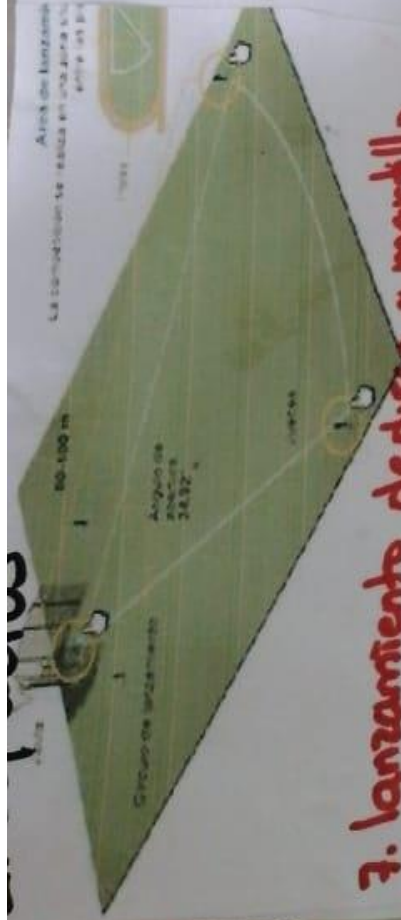
La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que



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. Los



7. lanzamiento de disco y martillo



6. lanzamiento de peso



4 x 100 m • Salida relevos 4 x 400

1. Salida 3 000 y 5 000 m
2. Salida 110 m vallas
3. Salto de longitud y triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura
6. Lanzamiento de peso
7. Lanzamiento de disco y martillo
8. Jabalina
9. Ría de obstáculos
10. Línea de llegada
11. Salida 10 000 m
12. Salida 100 m y 100 m vallas
13. Salida 200 m
14. Salida 1 500 m

8. lanzamiento de jabalina



TEMA	LANZAMIENTOS EN EL ATLETISMO					
FECHA INICIO				FECHA FINAL		
PROPOSITO	Que el estudiante reconozca las diferentes pruebas de campo del atletismo, sus espacios y los elementos utilizados					

LANZAMIENTOS EN EL ATLETISMO

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



EXPLICACION

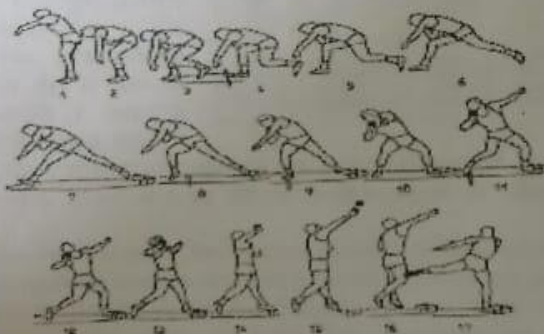
IMPULSO DE BALA



El objetivo en el impulso de bala es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso

de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está delimitada a un círculo de 2,1 m de diámetro.

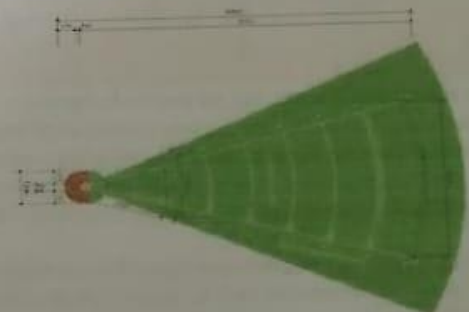
En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.



El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene

siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

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

