

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	SEPTIMO	1			2		
TEMA	SALTO DE ALTURA						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Que el estudiante reconozca la prueba de salto de altura en el atletismo, sus espacios y los elementos utilizados y analizar su reglamento						

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.

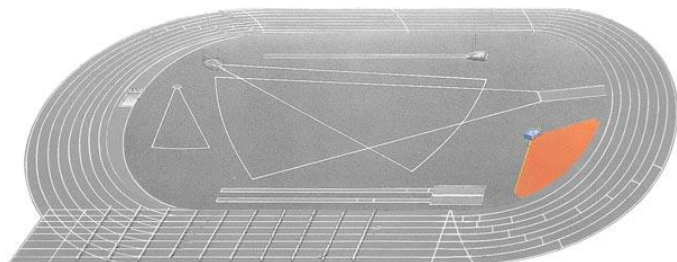
- Que observas en la imagen
- Que pruebas del atletismo observas
- Que pruebas de campo

EXPLICACION

1. DESCRIPCIÓN

AREA DE COMPETICIÓN

En la siguiente imagen podrás ver la ubicación dentro del estadio.

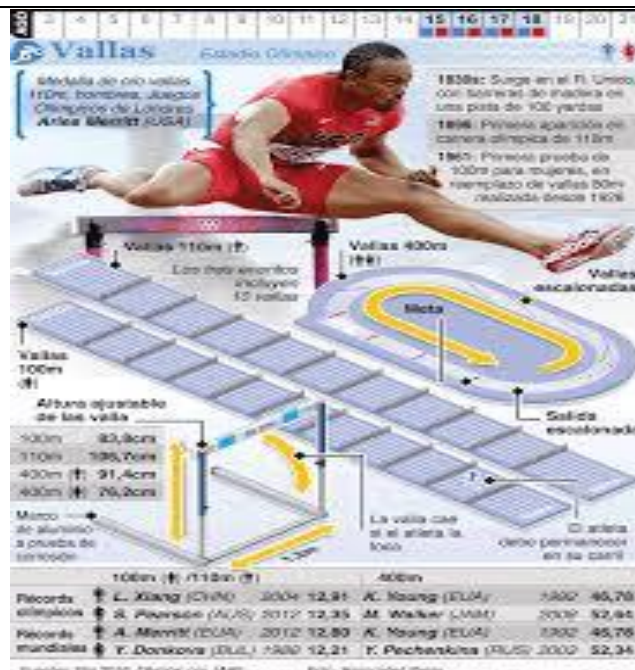


En las pruebas de salto de altura, hombres y mujeres tratan de rebasar una barra sujeta por dos soportes. La barra se eleva después de cada salto. Es, por tanto, un salto en vertical.

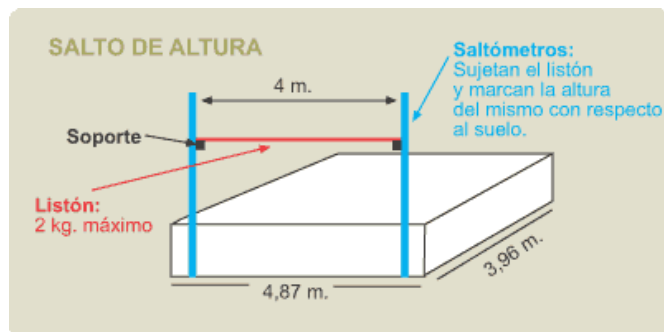
La pista de arranque es un área en forma de abanico que está ubicada frente al obstáculo de salto.

La barra o listón es un bastón de madera o una vara de metal, de extremos planos para su sujeción en los soportes. Tiene un peso máximo de 2 kg. Puede caer hacia adelante o hacia atrás.

Los saltómetros son dos postes rígidos de metal, separados 4 metros entre sí, con un mecanismo para elevar la barra. Indican la altura del listón.



La cama o colchoneta de aterrizaje o caída es una superficie mullida de gomaespuma de 396 cm de largo y 487 cm de ancho



Los competidores calzan zapatillas con clavos, con un suela de media pulgada.

PROCEDIMIENTO

Un oficial anuncia la altura de la barra. Después de cada ronda, la barra se eleva no menos de 2 cm.

Los competidores optan por saltar la altura señalada o pasar su turno e intentar saltar una altura superior más tarde.

Los competidores deciden la altura y dirección de su carrera antes del salto. Deben despegar con un solo pie, pero pueden saltar con el pecho de cara a la barra o de espaldas, por encima de ella.

Se considera salto nulo si la barra cae o si se traspasa o se toca cualquier área más allá de los postes antes de pasar por encima de la barra.

Después de un primer salto fallido, los competidores pueden optar por no intentar un segundo o tercer salto a esa altura, o pueden optar por tratar de saltar una altura superior.

Tres renunciaciones consecutivas, en la misma o en diferentes alturas, eliminan al competidor. Las medidas se toman entre la parte inferior del borde superior de la barra y el suelo.

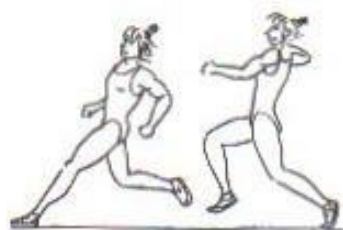
Las rondas continúan hasta que sólo queda un competidor y los demás son eliminados. Ese competidor es el ganador y puede intentar saltar una altura mayor. Si se produce empate, el saltador con menos intentos en la altura ganadora gana. Si aún hay empate, el saltador con menos renunciaciones es el que gana.

2. TÉCNICA

En este apartado destacamos dos importantes técnicas: Estilo Fosbury y Rodillo Ventral. Actualmente es difícil encontrar a un atleta profesional que no desarrolle el Estilo Fosbury. Por ello, lo explicaremos con mayor profundidad.

1. ESTILO FOSBURY

FASE DE CARRERA



FASE CARRERA

Como normal general, la carrera tendrá una longitud de 16 a 20 mts., que se cubrirán realizando de 8 a 12 pasos a una velocidad que oscilará entre los 7 y 8,5 mts. por segundo

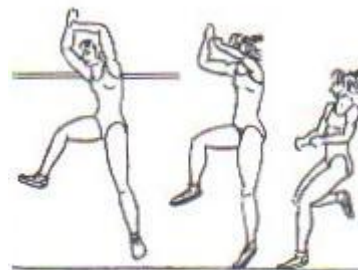
Se respetan en esta subfase todos los requisitos de la carrera: apoyos de metatarso, extensión total de la pierna de impulso, elevación de la rodilla de la pierna libre, etc.

Podemos apreciar dos partes bien definidas: Carrera en recta y en curva. En la carrera en recta o en curva de amplio radio, se suelen dar de 5 a 7 pasos; a continuación se inicia la curva de menor radio dándose en esta parte de 3 a 5 pasos.

Como consecuencia de la carrera en curva, el atleta se ve sometido a la acción de la fuerza centrífuga y para contrarrestar dicha acción, deberá inclinar su cuerpo hacia el interior de la curva.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI

Fase de Batida



FASE BATIDA

La pierna de batida, que ha llegado extendida sin rigidez, se flexiona para extenderse potente y totalmente a continuación.

Inmediatamente antes de que se pierda contacto con la pista, el

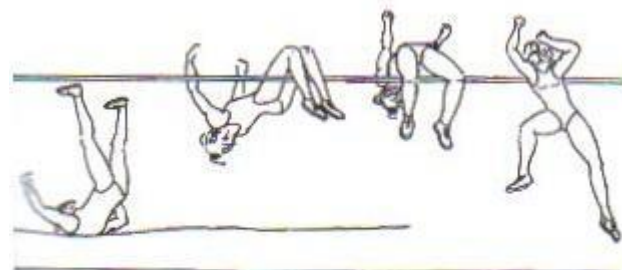
saltador realiza un giro del pie de batida llevando el talón hacia la colchoneta de caída. Con dicho giro se facilita la colocación posterior del atleta durante el vuelo.

La pierna libre es llevada flexionada por la rodilla en dirección adelante - arriba, en un gesto rápido hasta que alcanza la altura de la carrera.

El tronco es dirigido hacia arriba, encontrándose sobre la vertical del pie de batida en el momento en que la pierna se extiende totalmente.

Los brazos, que se encontraban atrás en el último paso, van ahora flexionados por el codo y, en acción coordinada con hombros y pierna libre, hacia arriba.

FASE DE VUELO Y ATERRIZAJE



FASE VUELO Y ATERRIZAJE

El atleta en su trayectoria aérea ascendente, adopta una actitud relajada mientras gira para dar la espalda al listón

Va produciendo e incrementando una flexión dorsal y lumbar que van a permitir adoptar la posición de "puente" consistente en una elevación de caderas y descenso de hombros. Continuando con la elevación de caderas, el saltador evita no derribar la barra con los glúteos.

Una vez que las caderas han pasado, inmediatamente extiende sus piernas para que no toquen el listón. Los brazos se relajan durante el vuelo y quedan a los costados del tronco, equilibrando y preparando la caída, que será sobre la espalda y teniendo la precaución de que las rodillas no golpeen la cara.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

2. RODILLO VENTRAL

Es un estilo que no se suele utilizar en competición pero que pedagógicamente resulta interesante, por ser más sencillo.

Fase de Carrera

Se realiza en una dirección oblicua al listón, entre 7 y 9 pasos. En los tres últimos pasos, el centro de gravedad del cuerpo se retrasa, mediante una ligera flexión de las piernas, para poder lanzar la pierna de salto.

Fase de Batida

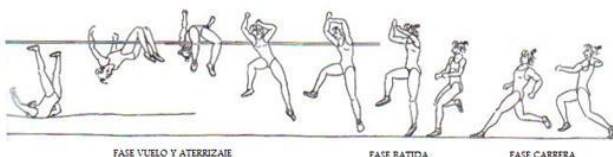
Se realiza de forma violenta y explosiva, en dirección al listón. Simultáneamente, los brazos ejecutan una acción ascendente, a fin de que el cuerpo se coloque, en el aire, paralelo al listón.

Fase de envolvimiento:

El cuerpo pasa por encima del listón, salvándolo después mediante un movimiento envolvente.

Fase de Recepción

Se realiza cayendo sobre el hombro más alejado del listón en el momento de la batida y terminando de rodar sobre la colchoneta



3. EL ATLETA

ALTURA

En el salto de altura es una ventaja poseer una estatura elevada. La mayoría de estos saltadores son altos. Con la técnica del rodillo ventral ya era una ventaja, pero con el estilo Fosbury, cuanto más mide el saltador, mejores son sus resultados.

EXPLOSIVIDAD

La altura es la prueba más explosiva de todos los saltos, porque el "bote" se produce sobre el propio terreno para subir lo más alto posible.

FIBRAS

Las fibras de los saltadores son, en una enorme proporción, explosivas y muy rápidas, totalmente anaeróbicas en su funcionalidad desde el punto de vista energético. El saltador debe nacer con estas fibras, pero también se pueden desarrollar a base de pesas, multisaltos y muchos ejercicios de flexibilidad y técnica.

CAPACIDAD DE IMPULSIÓN

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI

Todos los saltadores tienen una gran capacidad de impulsión. Tanto en altura como en pértiga, longitud y triple salto hay una elevación sobre el suelo. Dentro de la elevación también hay algo de salto en extensión. Para llevar a cabo este salto es imprescindible tener una buena capacidad de impulsión, o lo que en el argot se llama -bote-. Sin bote no se puede saltar, y se consigue gracias a las fibras explosivas y rápidas, a las que hemos hecho referencia.

MEMORIA PARA MECANIZAR

Los saltadores han de ser personas hábiles y flexibles, con una serie de cualidades innatas: capacidad de mecanizar, de asimilar, de archivar movimientos musculares. En las cuatro especialidades, los saltadores hacen la película -in mente- de cómo van a realizar el salto antes de llevarlo a cabo.

Tienen perfectamente talonada su carrera, saben los pasos exactos que dan desde el sitio en que la inician, que previamente marcan en la pista, y saben también el lugar desde donde deben batir. Si se equivocan, aunque sea medio pie abajo o arriba, puede ser fatal para el resultado final.

Luego, una vez que se elevan, los saltadores tienen que mecanizar en el aire toda una serie de movimientos, según el estilo característico de cada uno.

Esta mecanización se ensaya en los entrenamientos, repitiendo miles y miles de veces, hasta que lo puedan hacer prácticamente sin pensar.

VELOCIDAD

Evidentemente tienen que ser muy rápidos; no hay un solo saltador de cualquiera de cualquiera de las cuatro especialidades que no sea un gran velocista. Incluso más rápido de puesta en acción que un velocista de cierta calidad, con la diferencia que no aguantaría una carrera de 100 metros. En 20, 30, y 40 metros tienen que ser muy veloces.

CONCENTRACIÓN

Otra cualidad de los saltadores es su gran capacidad de concentración. Algunos piden palmas a los espectadores, pero es porque ese tipo de apoyo les ayuda a concentrarse.

NUTRICIÓN

Como todos los saltos atléticos se caracterizan por ser pruebas explosivas, la nutrición de los saltadores es muy parecida a la que llevan a cabo los especialistas en pruebas de velocidad o vallas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

Los saltadores quemar fundamentalmente glucógeno, por hacer uso de fibras explosivas o rápidas, que sólo gastan este combustible de gran calidad.

A los saltadores les cuesta especialmente quemar grasas y, como generalmente han de ser altos y delgados, coger demasiado peso sería un handicap enorme en la competición.

La calidad en la alimentación es la misma para todos los saltadores. Su dieta debe ser variada y equilibrada. La cantidad de calorías que deben ingerir está en función de la cantidad de trabajo que desarrollen diariamente y también del volumen corporal que hay que nutrir.

Como hacen numerosos entrenamientos de fuerza, deben asimilar más calorías en forma de proteínas que cualquier otro atleta de una especialidad no explosiva. Alrededor de un 2 o 3% más.

En cuanto a las vitaminas se refiere, toman las mismas que cualquier otro atleta.

ENTRENAMIENTO

Algunos ejercicios destacados en esta prueba son:

1. Circuitos de velocidad y potencia
2. Ejercicios de agilidad y flexibilidad
3. Series de velocidad (60-80)
4. Multisaltos y saltos completos con aumento del número de pasos
5. Pesas, cargas medias (50%) ejecutadas rápidamente.
6. Trabajo técnico (talonamiento, punto de batida..)

EJERCICIOS

OBSERVA EL VIDEO Y EXPLICA CDAFASES

https://youtu.be/7_agwxi-Mhg

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

1. En que consiste el salto de altura
2. Dibuja el espacio donde se practica el salto de altura
3. Dibuja y explique las fases del salto de altura

EVALUACION

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?

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el día del mes del año