

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	SEXTO	1			2		
TEMA	LANZAMIENTOS EN EL ATLETISMO						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Que el estudiante reconozca las diferentes pruebas de campo del atletismo, sus espacios y los elementos utilizados						

LANZAMIENTOS EN EL ATLETISMO

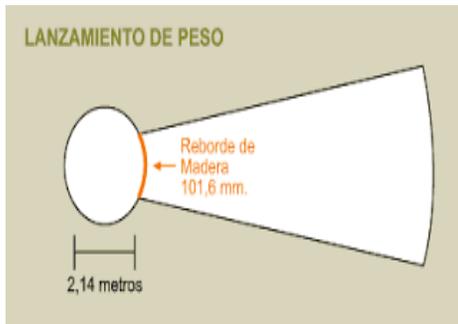
MOTIVACION

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

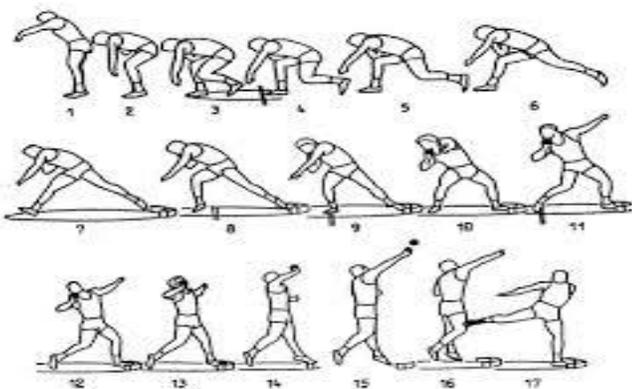
IMPULSO DE BALA



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

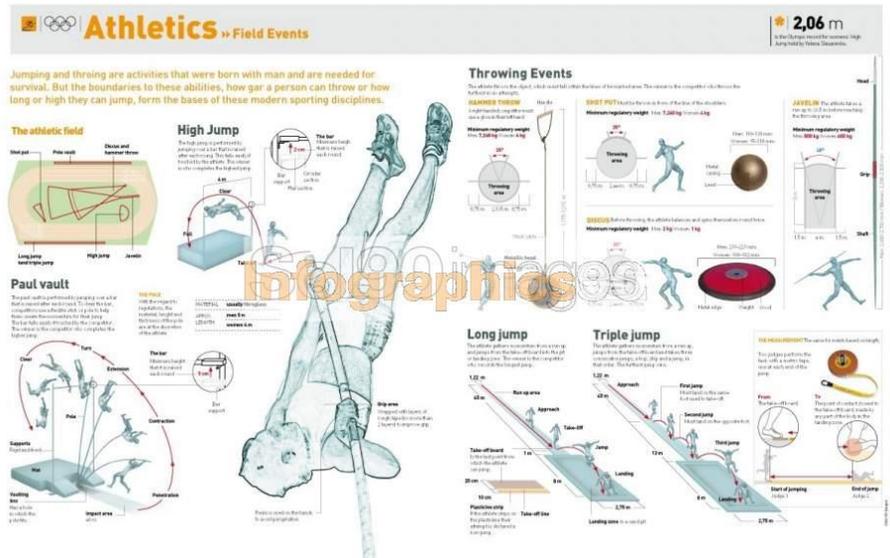
de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está delimitada a un círculo de 2,1 m de diámetro.

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.



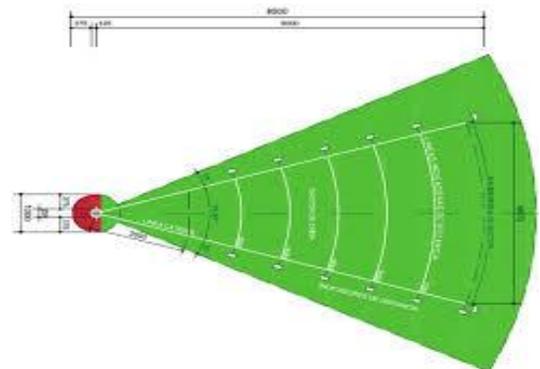
El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI



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 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 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.

Lanzamiento de Martillo Estadio Olímpico

Jaula de seguridad: Puede soportar impactos fuertes y evitar rebotes

Longitud 119,5cm (♂) 121,5cm (♀)

Medalla de oro, lanzamiento de martillo, mujeres, Juegos Olímpicos de Londres Tatyana Lysenko* (RUS)

Peso 4,00kg (♂) 7,26kg (♀)

Puertas: Ajustables para lanzadores diestros y zurdos

Ángulo óptimo de lanzamiento 45°

Técnica: El martillo se hace girar dos veces sobre la cabeza para obtener impulso. Tres o cuatro rotaciones alrededor del pie que soporta el peso para incrementar la velocidad. Liberación

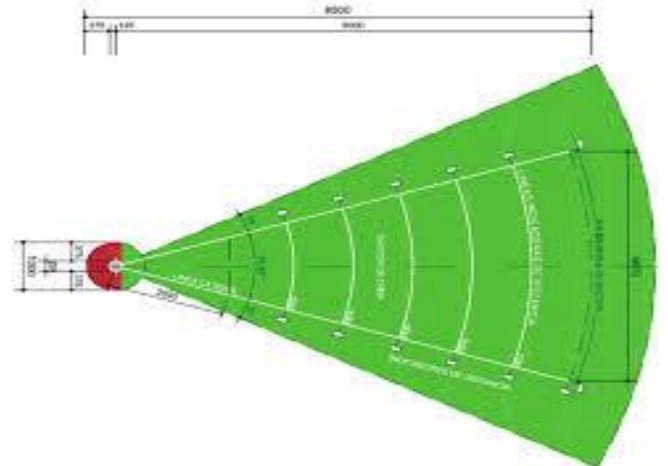
Récord olímpico	Sergey Litvinov (URS)	Seúl, 1988	84,80m
Récord mundial	Tatyana Lysenko (RUS)	Londres, 2012	78,18m
	Yuriy Sedykh (URS)	Stuttgart, 1986	86,74m
	Anita Włodarczyk (POL)	Cetniewo, 2015	81,08m

Fuente: Río 2016, Olympic.org, IAAF Fotos: Associated Press

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

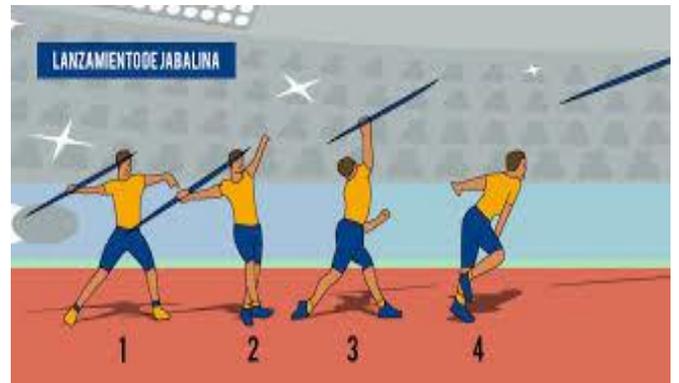
éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

—

EJERCICIOS

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

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 de las pruebas de los lanzamientos

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica: