

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
<b>NOMBRE</b>							
<b>GRADO</b>	<b>SEPTIMO</b>	1			2		
<b>TEMA</b>	<b>ATLETISMO: PRUEBAS DE CAMPO</b>						
<b>FECHA INICIO</b>	<b>28</b>	<b>09</b>	<b>2020</b>	<b>FECHA FINAL</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>2020</b>
<b>PROPOSITO</b>	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 ATURA

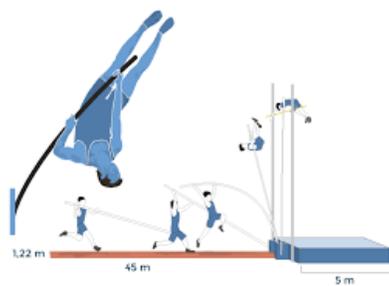


En la prueba de salto de altura los atletas deben superar el listón sin derribarlo. A lo largo de la historia de esta disciplina han existido dos estilos: el rodillo ventral (que ningún saltador emplea ya) y el denominado Fosbury flop. Este último fue dado a conocer por el estadounidense Dick Fosbury 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.



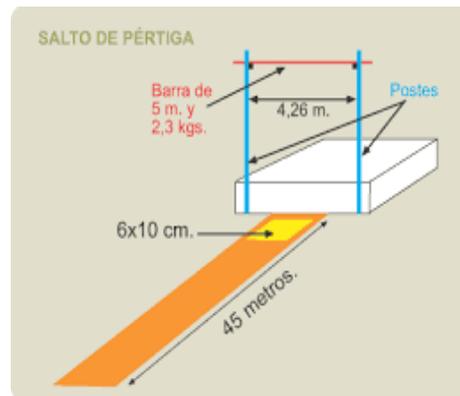
El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan 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.

**SALTO CON PERTIGA**

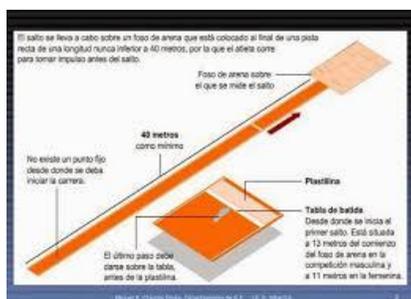


En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. El saltador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

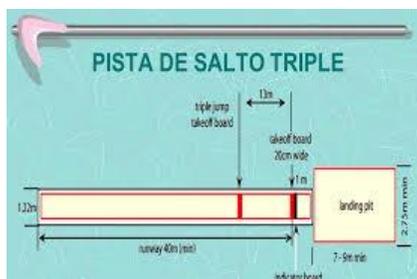


En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan 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.

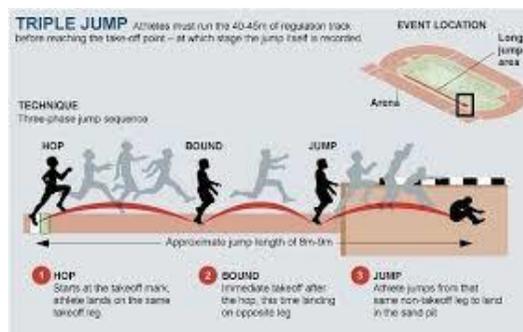


**TRIPLE SALTO**

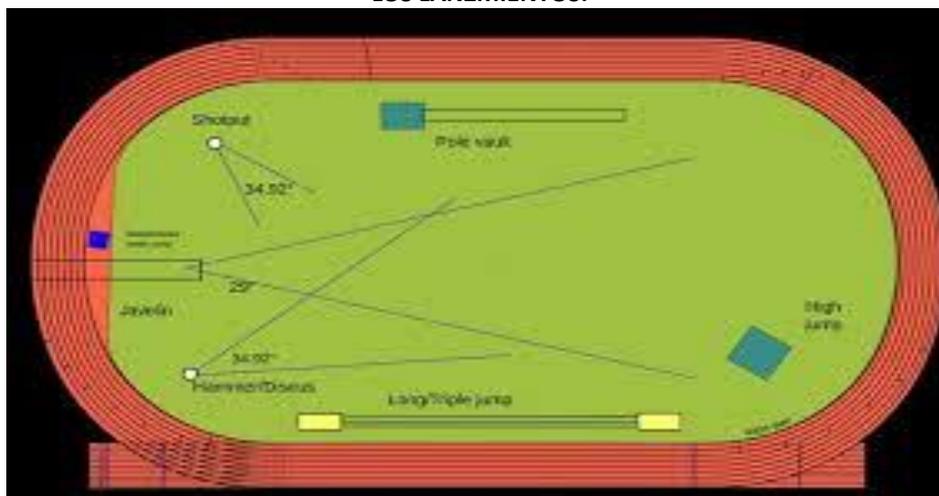


El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta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

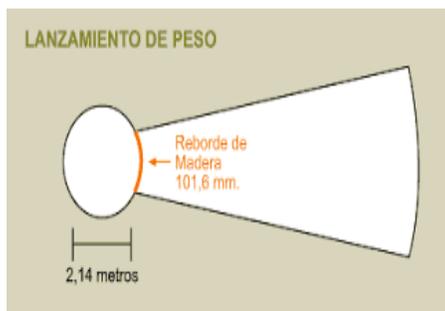
similar a como se efectúa en el salto de longitud. Igual que en el salto de longitud, El atleta del triple salto debe poseer piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.



**LOS LANZAMIENTOS:**



**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.

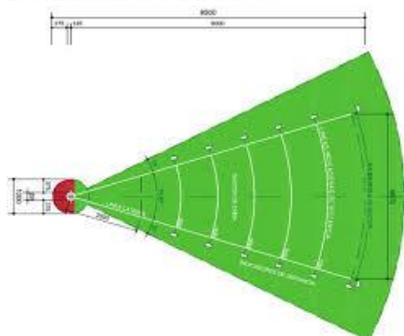
Al alcanzar el lado opuesto del círculo,

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 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**

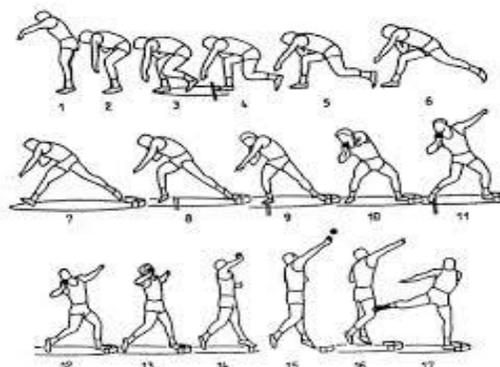


El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm 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.

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.

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 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.

**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 2012:** Tatyana Lysenko (RUS)

**Peso:** 4,00kg (♂) / 7,26kg (♀)

**Ajustables para lanzadores diestros y zurdos**

**Ángulo óptimo de lanzamiento: 45°**

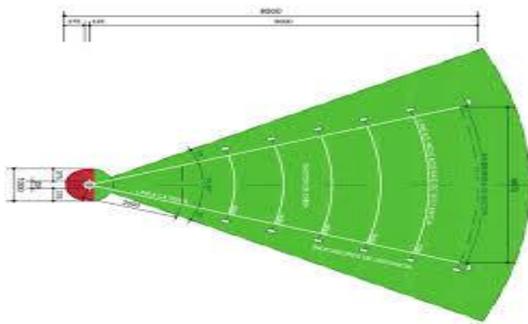
**Técnica:** El martillo se hace girar dos veces sobre la cabeza para obtener impulso. Tres o cuatro rotaciones alrededor del pie que soporta el peso para incrementar la velocidad.

**Liberación**

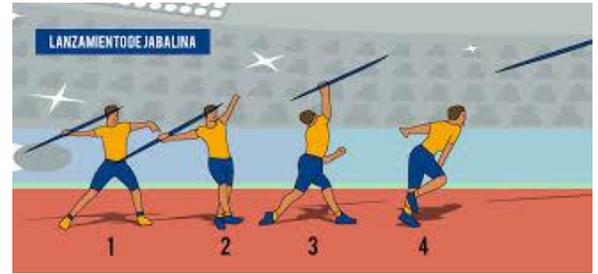
Récord olímpico	♂ Sergey Litvinov (URS)	Seúl, 1988	84,80m
Récord mundial	♀ Tatyana Lysenko (RUS)	Londres, 2012	78,18m
	♂ Yuriy Sedykh (URS)	Stuttgart, 1986	86,74m
	♀ Anita Włodarczyk (POL)	Cetyniewo, 2015	81,08m

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

**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.

**EJERCICIO:**

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

**Actividad**

1. Contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo a la imagen.
2. Realiza un mentefacto de las pruebas de campo
3. Dibuja los espacios donde se practican los saltos y los lanzamientos en el atletismo
4. Dibuja y explica cada uno de los elementos que se utilizan en las pruebas de campo
5. Graficar el gesto del atleta al realizar caa lanxamiento en las pruebas de campo
6. Haz una sopa de letras

**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 cuadrículadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 21 de septiembre

**NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR**