



Guía de trabajo N°10 I°Medio

Objetivo: Adquirir conocimientos básicos acerca de los deportes individuales, específicamente del atletismo (saltos).

Instrucciones: Leer el contenido de esta guía, para luego resolver las actividades planteadas y enviar las respuestas a nuestros correos a más tardar el día miércoles 17 de junio, por lo que tendrás dos semanas para desarrollarla. **No debes imprimir esta guía.**

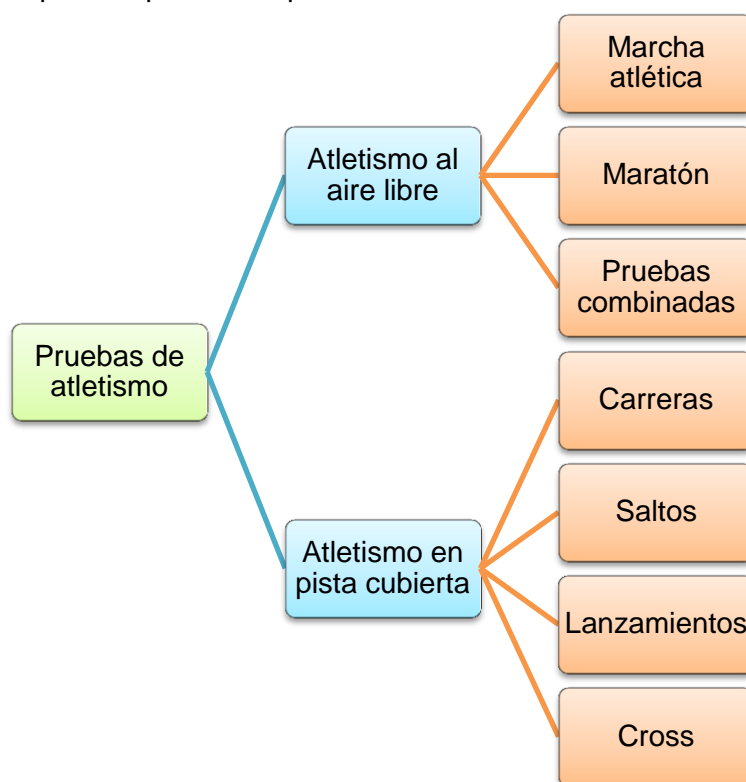
✓ yoscelyngoncsj@gmail.com - argen.montecinos.csj@gmail.com

Siguiendo el link que te presentaré más abajo, podrás realizar un entrenamiento de crossfit. Necesitarás un espacio cómodo, una colchoneta, mat, frazada doblada o toalla para apoyarte, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

Atletismo

El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas.

El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.



En esta oportunidad sólo abordaremos las pruebas atléticas de salto.



Salto de altura o salto alto



Salto de longitud o salto largo



Salto con pértiga o garrocha



Triple salto

- ✓ **Salto de altura o salto alto:** El objetivo de esta prueba es sobrepasar una barra horizontal, denominado listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 4 m. Se coloca una colchoneta detrás del listón para así amortiguar las caídas y que los atletas no se hagan daño. El saltador inicia su competición en la altura que estime oportuna y dispone de tres intentos para superarla. Una vez superada la altura, el listón se sitúa a 3, 4, 5 o algunas veces 6 cm más arriba, dependiendo de la normativa de la competición que se dispute, y el atleta dispone de otros tres nuevos intentos para superarlo, pudiendo renunciar a esa altura y solicitar una superior, y así sucesivamente hasta que incurra en tres intentos fallidos de forma consecutiva, que implican su eliminación de esta prueba.

- ✓ **Salto de longitud o salto largo:** Consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente. La finalización de la carrera es en una tabla que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar en un foso de arena, donde la distancia del salto es medida desde la tabla de rechazo hasta la marca más retrasada hecha por cualquier parte del cuerpo. Los competidores deben realizar tres saltos cada uno, de los cuales los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos. El salto más largo es el que se tiene en cuenta. En caso de empate ganará, entre los dos atletas, el que haya realizado el segundo salto más largo. Los saltos se consideran nulos si el atleta toca el indicador, si salta desde fuera de la pista de despegue, si realiza una voltereta, si toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena, caminar de espaldas por el área de aterrizaje o superar el tiempo puesto para realizar el salto.

- ✓ **El salto con pértiga o garrocha:** Tiene como objetivo superar una barra transversal a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. La pértiga es una barra cuya longitud está entre los 4 y 5 m y que actualmente están fabricadas con fibra de carbono y fibra de vidrio. Los atletas disponen de tres intentos para superar cada altura, que va aumentando según el reglamento específico de cada prueba, de la que quedan eliminados si realizan tres saltos nulos de manera consecutiva. Detrás del listón, al igual que en el salto de altura, se coloca una colchoneta para amortiguar las caídas de los atletas y los posibles daños que estas producen. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma y efectúa una carrera progresiva hasta el foso, clava la punta de la pértiga en el “cajetín” metálico del suelo y salta hacia adelante doblando la pértiga. Con el impulso, extiende el cuerpo hacia arriba ayudándose del impulso de brazos, cruza el listón verticalmente y cae en la colchoneta. El salto con pértiga requiere de una buena velocidad en carrera, músculos fuertes en la espalda y una gran habilidad gimnástica.

- ✓ **El salto triple:** Consiste en realizar tres saltos, en el que el primero es un salto a pata coja (sólo un pie), en el segundo se hace un cambio de pierna y en el tercero se cae al foso de arena. Suele seguir una secuencia de piernas: izquierda, derecha y caída o derecha, izquierda y caída. En esta modalidad, la competición habitual está formada por un número de 6 intentos, de los cuales, los 3 primeros son para todos los atletas y los 3 últimos para los 8 mejor clasificados, denominados saltos de mejora. Al igual que en el salto de longitud ganará el atleta que mayor marca haya realizado y en caso de empate comprobará la segunda mejor marca de cada uno de ellos y así sucesivamente. La medición se realizará desde la huella más cercana dejada por el atleta hasta la tabla de rechazo, donde si el saltador realiza el primer salto pisando sobre la tabla el salto será considerado nulo.

Responde:

1) ¿Qué es el atletismo?

2) Términos pareados:

SALTO TRIPLE		La caída tiene lugar en un foso de arena, donde la distancia del salto es medida desde la tabla de rechazo hasta la marca más retrasada hecha por cualquier parte del cuerpo.
SALTO ALTO		Atletismo al aire libre.
SALTO GARROCHA		Consiste en realizar tres saltos, en el que el primero es un salto a pata coja (sólo un pie), en el segundo se hace un cambio de pierna y en el tercero se cae al foso de arena.
SALTO LARGO		El objetivo de esta prueba es sobrepasar una barra horizontal, denominado listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 4 m.
LANZAMIENTOS		Atletismo a pista cubierta.
MARATÓN		La pértiga es una barra cuya longitud está entre los 4 y 5 m y que actualmente están fabricadas con fibra de carbono y fibra de vidrio.

3) ¿Qué capacidades físicas se ven mayormente desarrolladas en las disciplinas del atletismo?

4) ¿En el salto de longitud, cómo se realiza la medición del salto? ¿Desde y hasta qué punto?

Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar un entrenamiento sencillo y básico de crossfit. Luego, puedes realizar los ejercicios de estiramientos que se encuentran en nuestro instagram de educación física, (profesora Yoscelyn), puedes realizar los que desees, te puedo aconsejar que realices 6 como mínimo.

Para esta actividad física necesitarás una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link...no olvides tu botella con agua...

Cuídate mucho!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=IBuwNheltdI>



- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a mi correo: argen.montecinos.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física: @educacionfisica_csj