



Guía de trabajo N°7 8°Básico (Semana del 11 al 15 de mayo)

Nombre:

Curso:

Objetivo: Conocer acerca de los deportes individuales, específicamente acerca del atletismo.

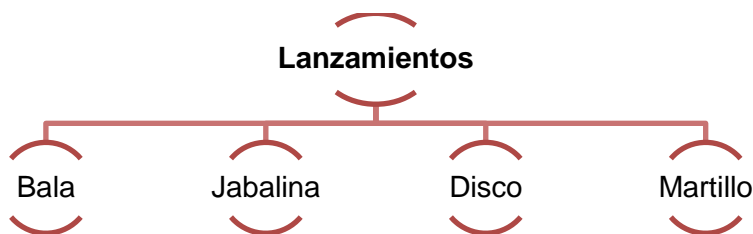
Instrucciones: Leer la información presentada en esta guía y responder las siguientes preguntas y actividades en donde podrás aplicar los conocimientos adquiridos acerca de los deportes individuales, específicamente del atletismo. En caso de no poder imprimir la guía, puedes desarrollarla en algún cuaderno o en hojas sueltas que puedas guardar. **No es estrictamente necesario que la imprimas.** Una vez realizada esta guía la enviarás desarrollada a nuestros correos: (8°A) argen.montecinos.csj@gmail.com, (8°B) christiancass.csj@gmail.com a más tardar el **martes 19 de mayo**.

Al finalizar, te invito a que realices la actividad física que te presentaré y que puede ser realizada desde tu casa. Motívate!!

Deportes individuales: El atletismo

El atletismo es un deporte que unifica los ejercicios de carreras de velocidad, medio fondo, fondo y vallas; los lanzamientos; los saltos; las carreras por calle; las pruebas combinadas y la marcha atlética. El antiguo vocablo griego “atlética” significa ejercicio, lucha. En la Antigua Grecia se llamaba “atletas” a aquellos que competían en fuerza y habilidad. Hoy el atletismo es el deporte base del programa de los Juegos Olímpicos y reúne en dicho programa a 26 especialidades, en 23 de las cuales compiten las damas y en 24, los varones, para un total de 47 pruebas olímpicas.

En esta guía nos enfocaremos en las pruebas de lanzamientos.



Lanzamiento de bala

Consiste en lanzar una bola sólida de acero a través del aire a la máxima distancia posible.

El peso de la bola va aumentado de categorías menores a las absolutas. El peso oficial de la categoría absoluta es de 7,260 kg en hombres y de 4 kg en mujeres.

El área desde donde se lanza la bala se sitúa en un círculo de 2,137 m de diámetro y suele ser normalmente de cemento, donde en su parte delantera tiene un borde de madera que lo delimita.

La zona donde cae el peso se denomina zona de caída y es un ángulo de 40° desde el área de lanzamiento.

En una competición para dar un lanzamiento nulo, la bala debe haber caído fuera de la zona de caída o tocando alguna de las líneas que lo delimitan, tocando con cualquier parte del cuerpo el terreno más allá del círculo del área de lanzamiento, pisar el borde de madera que delimita la circunferencia y salir del círculo. Todos esos casos suelen ser los más frecuentes en los lanzamientos nulos.



Lanzamiento de jabalina

Consiste en lanzar lo más lejos posible una jabalina, que es un aparato hecho de metal o de fibra de vidrio. La jabalina se debe de lanzar desde un pasillo de una anchura de 4 m, acabado en un arco de 8 m de radio. El sector de caída está delimitado por dos líneas blancas de 5 cm de anchura y tiene un espacio de 29°.

Cada intento de un atleta consta de un minuto para realizar el lanzamiento y de tres intentos, de los cuales los 8 mejores realizan otros tres intentos.

La jabalina debe agarrarse por la encordadura y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar.

Los lanzamientos nulos se producen si el atleta toca con cualquier parte del cuerpo la línea del arco o fuera de ella, que la jabalina salga por fuera de las líneas de prolongación o por el frente del arco, salir antes de que se produzca la caída de la jabalina, si la jabalina cae fuera del sector, si cae incorrectamente (la mitad delantera debe tocar primero el suelo) o si hay un retraso en la ejecución.

Una jabalina actual tiene una longitud entre 260-270 cm en categoría masculina con un peso de máximo de 800 g y en categoría femenina su longitud está entre 220-230 y tiene un peso máximo de 600 g.

El centro de gravedad de la jabalina fue modificado por la IAAF, desplazándolo más hacia adelante, con lo que las marcas descendieron un poco, pero el riesgo de herir a alguien se disminuyó.



Lanzamiento de disco

Consiste en lanzar un objeto pesado con forma circular, llamado disco, lo más lejos posible. El disco se lanza desde un círculo de 2,50 m diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de un ángulo de 34°.

El disco se debe lanzar desde el círculo que está rodeado por una jaula que tiene una altura mínima de 8 m, que cuenta con unos paneles fijos de 2,80 m de ancho y paneles giratorios que tienen 10 m de altura. La jaula deberá fabricarse con una malla que sea capaz de detener los lanzamientos nulos de los discos (también de los martillos), de tal manera que no haya peligro de rebote hacia el atleta ni vaya por la parte superior de la jaula.

Para la categoría masculina el disco tiene un diámetro de 22 cm y pesa 2 kg, mientras que en la categoría femenina el disco tiene un diámetro de 18 cm y pesa 1 kg. Los lanzamientos nulos se efectúan cuando se toca con cualquier parte del cuerpo la parte superior del borde metálico del círculo o bien fuera de éste, por salir por la parte delantera del círculo, por salir del círculo antes de que se produzca la caída del artefacto, por lanzar el artefacto fuera del sector o por un retraso en la ejecución del lanzamiento.



Lanzamiento de martillo

Consiste en lanzar un objeto llamado martillo lo más lejos posible, El martillo consiste en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero. El lanzamiento se realiza desde un círculo de 2,14 m de diámetro, de cemento o una superficie similar, instalado dentro de una jaula de seguridad, protegida con redes. Se realizan tres lanzamientos, más otros tres para los ocho atletas con mejor marca válida, o para todos si son ocho o menos. El martillo en la categoría masculina absoluta tiene un peso mínimo de 7,260 kg y un máximo de 7,285 kg, mientras que en la categoría femenina tiene un peso mínimo de 4 kg y un máximo de 4,025 kg. La bola del martillo debe tener un diámetro de mínimo de 11 cm y máximo de 13 cm en la categoría masculina y un mínimo de 9,5 cm y máximo de 11 cm en la categoría femenina. Es motivo de lanzamiento nulo tocar con cualquier parte del cuerpo la zona exterior del círculo o la parte superior del aro, salir por la parte delantera del círculo, salir por la parte de atrás del círculo antes de que el martillo caiga en la zona de caída, la caída del martillo fuera del sector o sobre la línea que lo delimita o sobrepasar el tiempo concedido para el lanzamiento.



Responde:

- 1.- ¿Qué ejercicios o pruebas son parte del atletismo? Menciónelas
- 2.- ¿Cuáles pruebas corresponde a los lanzamientos?
- 3.- Términos pareados: unir los conceptos con su definición correcta.

Martillo		Bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero
Bala		Su lanzamiento se realiza rodeado por una jaula que tiene una altura mínima de 8 m
Jabalina		Un aparato hecho de metal o de fibra de vidrio.
Disco		Bola sólida de acero que tiene un peso de 4 kilos para las mujeres

- 4.- De todos los elementos que se utilizan en las pruebas de lanzamientos, ¿Cuál es el más pesado y cuál es el más liviano?
- 5.- ¿Qué lanzamientos deben lanzarse desde una jaula?
- 6.- ¿En qué circunstancia se consideraría nulo el lanzamiento de la bala?

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

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 para fortalecer piernas y glúteos. Además, en el segundo link, encontrarás una amplia gama de ejercicios de estiramientos, para que realices una vez finalizado el entrenamiento. MOTÍVATE!!!

Busca un lugar cómodo en tu casa, ponte ropa y calzado adecuado para realizar actividad física y listo.

Para esta actividad física necesitarás, una silla, una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link, que te llevará al instagram de Educación Física.

Cuídate mucho!!!

- 1.- https://www.instagram.com/p/B_-poillPonhlGulpZ1t1op0Sdj4jfUBPvFpQ00/
- 2.- https://www.instagram.com/p/B_83JKkl_aRNLeXGAaAGO6U7oPzsm74FwBtnjo0/

