



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 5

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

¡DEPORTE! una vida saludable

TEMA: El Atletismo Y Sus Pruebas De Campo

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° A-B-C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica los beneficios que la práctica de la actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica) para mejorar su aptitud física y calidad de vida.

EL ATLETISMO Y SUS PRUEBAS DE CAMPO

Lee con Atención Por favor:

En primer lugar, vamos a ver un par de videos que están colgados en la página web de nuestro colegio que propone el MINEDU en la estrategia "**Aprendo en Casa**" del nivel secundario y vamos a tratar de conocer sobre las lesiones que se producen realizando actividades físicas y también como tratarlas, Te paso el link para que puedas visualizarlo y después me puedas responder unas pequeñas preguntas.

Observa estos videos sobre la capacidad física de la Fuerza:

Video N° 1: <https://www.youtube.com/watch?v=h4Ka6EdKqSI>

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=r85PoTcLJ7A>

En esta semana vamos a ver un pequeño resumen de las pruebas de campo que existen en el atletismo entonces querido estudiante comencemos:

¿Qué son las Pruebas de campo?

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 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 tipos de pruebas de campo mas importantes

Las 8 Pruebas de Atletismo que se consideran de campo son las que se realizan en el centro del estadio, en la zona que está circundada por la pista, y son:



1. Lanzamiento de la bala
2. Lanzamiento de disco
3. Lanzamiento de martillo
4. Lanzamiento de jabalina.

1. Lanzamiento de la bala:

La bala consiste de una bola sólida de metal que pesa 7,26 kg para la categoría masculina y 4 kg para la femenina.

El lanzamiento el atleta lo realiza desde una superficie de 2,1 metros de diámetro demarcada en el piso de la cual no debe salirse.

La bala es sujeta con la mano entre el hombro y la barbilla del atleta, este debe impulsarse con su cuerpo, agachándose levemente y estirando el brazo en el lanzamiento.

La distancia lograda se mide desde el borde del círculo de 2,1 metros hasta el lugar en el campo donde impacta la bala.



2. Lanzamiento de Disco:

Consiste en lanzar un objeto circular de madera rodeado de metal denominado disco, de unos 22 centímetros de diámetro y 2 kilos de peso en la categoría masculina y de 18 centímetros y 1 kilo para la femenina.

Desde una superficie circular similar al lanzamiento de bala pero de 2,5 metros de diámetro, de la cual no debe salirse el atleta hasta que el disco haya caído, este realiza varios giros sobre sí mismo para lograr un buen impulso, extender el brazo y soltar el disco que caerá sobre el campo.



3. Lanzamiento de Martillo:

El martillo consiste de una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero que en conjunto pesa entre 7.260 kg y 7.285 kg en la categoría masculina y entre 4 kg y 4.025 kg en la categoría femenina.

El lanzamiento se realiza desde dentro de un círculo similar al del lanzamiento de bala, el atleta se coloca con el martillo agarrado por el asa con ambas manos, lo gira 2 o 3 veces por encima y por debajo de su cabeza y luego da 2 o 3 giros sobre sí mismo para tomar impulso y soltar el martillo hacia arriba y hacia el campo demarcado.





4. Lanzamiento de Jabalina:

La jabalina es una lanza con punta de metal, cuya longitud varía entre 260-270 cm en categoría masculina y 220-230 cm en categoría femenina, y su peso mínimo de 800 gramos para los hombres y 600 gramos para las mujeres.

El atleta debe lanzar la jabalina lo más lejos posible hacia el campo, luego de realizar una corta carrera por una calle de 4 metros debidamente demarcada y un límite de 7 centímetros, que el atleta no debe pasar en el momento del lanzamiento.



Respondemos las siguientes preguntas:

APRENDO EN CASA:

1° En el video N° 1 ¿Por qué el entrenamiento de fuerza es igual a salud?:

2° En el video N° 2 ¿Por qué el entrenamiento de fuerza es tan importante para la salud?

3° En resumen ¿Qué son las pruebas de campo?

4° Completa:

Los _____ se dividen en 4 eventos el lanzamiento de _____, el cual es el único lanzamiento que se realiza con carrera previa, y los lanzamientos de _____, _____ o maso y el de _____ o peso, los cuales se ejecutan desde un área circular por lo cual se han desarrollado _____ para optimizar sus resultados.