



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: 5° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE PERSONAL DEL AMBIENTE Y LA SALUD.	Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica, e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física

EL ATLETISMO Y SUS PRUEBAS DE CAMPO5

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 capacidades físicas de las personas empezamos con la FUERZA, 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 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 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. Salto de longitud o salto largo.
2. Salto triple.
3. Salto de altura o salto alto.
4. Salto con pértiga o garrocha.
5. Lanzamiento de bala.
6. Lanzamiento de disco.
7. Lanzamiento de martillo.
8. Lanzamiento de jabalina.



1. Salto de Longitud o Largo:

Esta competencia consiste en dar un solo salto, en forma horizontal, lo más largo posible luego de una corta carrera en busca de impulso. El salto debe comenzar en un lugar determinado, delimitado por una línea en el piso, si el atleta pisa o pasa dicha línea, el salto se considera nulo. Para lograr una mayor distancia, el atleta se impulsa con ambas piernas hacia adelante. La distancia saltada se mide desde la marca del piso hasta la marca más cercana hecha en la arena por el cuerpo del atleta al caer.



2. Salto triple:

En el salto triple es un evento en el que un atleta realiza un salto horizontal incorporando tres movimientos distintos y continuos. En el salto triple se mide la distancia total recorrida por el atleta al dar 3 largos pasos o zancadas luego de una carrera para obtener impulso.



El salto debe comenzar en un lugar determinado, marcado por una línea en el piso.

Si el atleta pisa o pasa dicha línea el salto es considerado nulo.

El primer paso lo da cayendo en un pie, el segundo salto con el pie contrario y en el tercer y último salto debe caer con los dos pies en una superficie arenosa

3. Salto de altura o salto alto:

El salto de altura consiste en generar el impulso necesario, luego de una corta carrera para lograr saltar por encima de una barra horizontal sin derribarla.

Esta barra se coloca entre dos soportes verticales y a una altura mayor en cada salto. Los atletas tienen tres oportunidades en cada altura; a medida que van logrando superarla van pasando a las instancias eliminatorias y finales.

Desde 1968 el salto se realiza de espaldas a la barra; antes de esta fecha, el mismo se realizaba al revés, es decir de forma ventral.

Poder saltar por encima de nuestra propia estatura es algo casi impensable. Sin embargo estos atletas logran saltar por encima de los 2,30 metros con el solo impulso de sus piernas.



4. Salto con pértiga o garrocha:

Es similar al salto de altura, pero en esta modalidad el atleta se ayuda para saltar con una larga vara o pértiga de cierta flexibilidad que le da mayor impulso. Esta vara mide entre 4 y 5 metros de largo y está fabricada con fibra de vidrio de alta resistencia.

El atleta hace una corta carrera con la pértiga en las manos y calcula el punto exacto en donde debe clavarla en el piso y saltar, para pasar por encima de la barra colocada entre dos soportes verticales. El salto se hace con las dos piernas por delante del cuerpo y el atleta cae sobre una colchoneta.



5. 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 sujetada 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.





6. 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 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.

7. 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.

8. Lanzamiento de Disco:

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 una calle de 4 metros debidamente demarcada y un límite de 7 centímetros, que el atleta no debe pasar en el momento del lanzamiento.



ACTIVIDADES:

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.

5° **¿Cuántas pruebas de campo hemos mencionado?**

- a) 10
- b) 15
- c) 08
- d) 13