

	INSTITUCION EDUCATIVA LA DIVINA PASTORA "AMOR, ELEGANCIA Y EXCELENCIA"	DP – 2020 – F08
	GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 01
	GUIA DE ESTUDIO	

FECHA:	Semana	ASIGNATURA:	Educación física
GRADO:	Noveno	DOCENTE:	WILTON ALONSO MOSQUERA GALEANO
UNIDAD TEMÁTICA:	ATLETISMO	DESEMPEÑO	- Identificación de las diferentes pruebas de lanzamiento del atletismo - Identificación de las Técnicas básicas del lanzamiento de bala.

INDICACIONES

1. Lee atentamente toda la información contenida en la guía.
2. Observa un video de una prueba olímpica de lanzamiento de peso, identifica las características de la disciplina deportiva mencionadas en esta guía.
3. realiza una narración del desarrollo de la prueba y las características que tienen los deportistas especialistas en esta disciplina deportiva.

LANZAMIENTOS

Dentro de las competencias de Atletismo se encuentran las pruebas de lanzamientos. Los atletas que participan en ellas deben de tener gran poder de concentración y mucha explosividad.

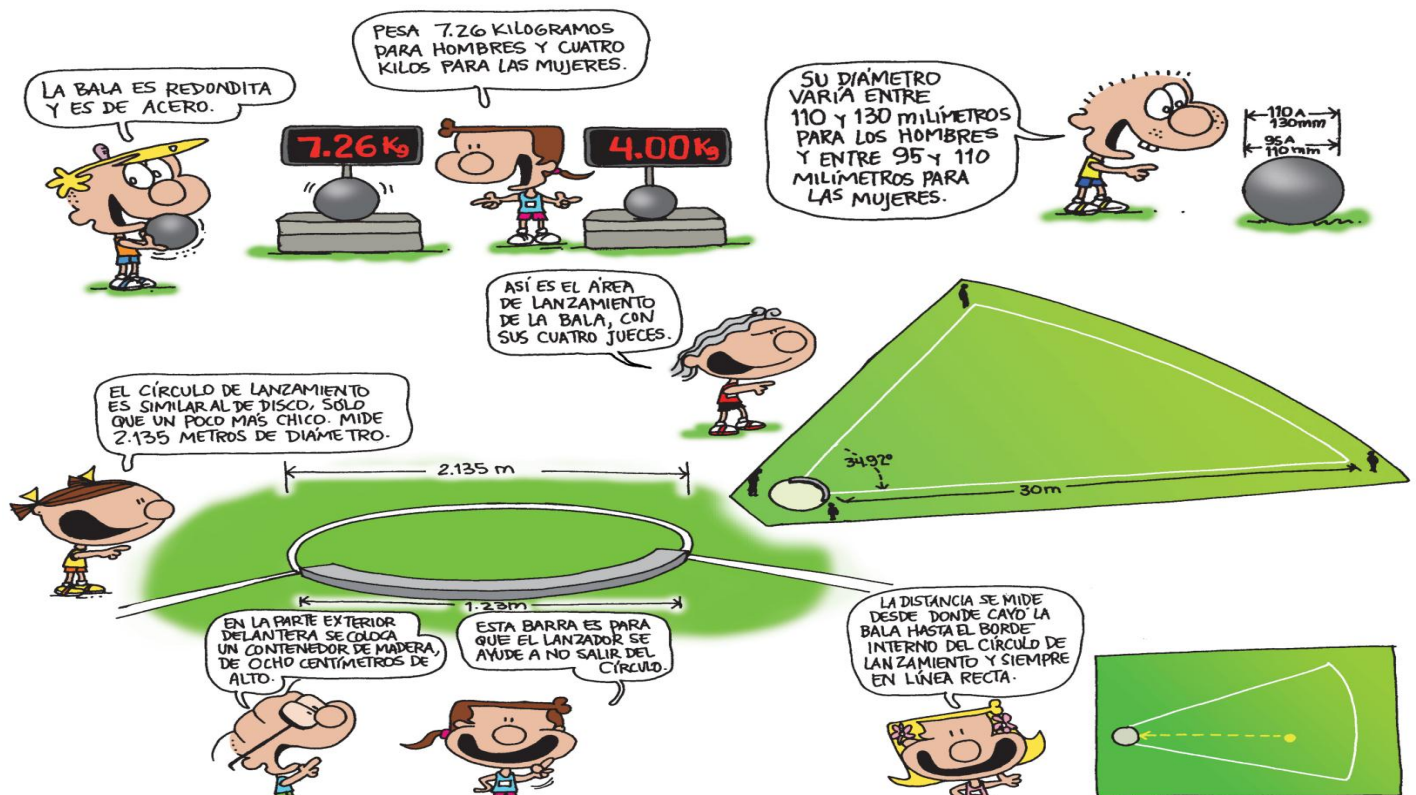
El objetivo en cualquiera de los lanzamientos es que el implemento lanzado recorra la mayor distancia posible, es decir quien lo lance mas lejos gana.

Son 4 los implementos que se lanzan, la jabalina, el peso o bala, el martillo y el disco. Cada implemento tiene su propia prueba.

En esta modalidad atletica pueden competir tanto hombres como mujeres cada cada rama (masculina y femenina) por separado.

Lanzamiento de peso

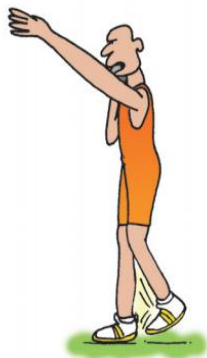
La prueba del lanzamiento de peso o bala tiene por objetivo lanzar lo más lejos posible una esfera llamada peso o bala.



Dos técnicas de lanzamiento de peso o bala

La técnica O'Brien

Es una técnica alternativa al lanzamiento frontal. Al girar el cuerpo se consigue más potencia.



1.- La preparación.

Los lanzadores se concentran. Trasladan a la pierna de apoyo todo su peso y buscan una postura de máxima estabilidad.



2.- La flexión.

Encogen su cuerpo a manera de resorte, y preparan el brazo que sostiene el peso.



3.- La rotación.

Se impulsan hacia arriba con la pierna de apoyo y hacia atrás con la libre. Dan un paso atrás y giran cadera y tronco hasta encarar el área de lanzamiento.

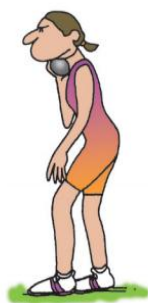


4.- El lanzamiento.

Canalizan todo el impulso del cuerpo, desde el hombro y lanzan la bala con una explosiva extensión del brazo.

La técnica O'Baryshnikov

Es una técnica similar a la del disco, donde la rotación proporciona la energía para el lanzamiento.



1.- Preparación.

Se colocan las piernas como en el lanzamiento de disco.



2.- Giro.

Con un medio giro sobre sí mismo muy explosivo, concentran toda su potencia en brazos y piernas.



3.-Empuje.

Deben terminar el giro enfrentados a la tabla, sin pisarla, si no, es probable que su bala salga del área permitida de caída.



4.- Lanzamiento.

Impulsando el brazo hacia arriba lanzan la bala.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA DIVINA PASTORA "AMOR, ELEGANCIA Y EXCELENCIA"	DP – 2020 – F08
	GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 01
	GUIA DE ESTUDIO	

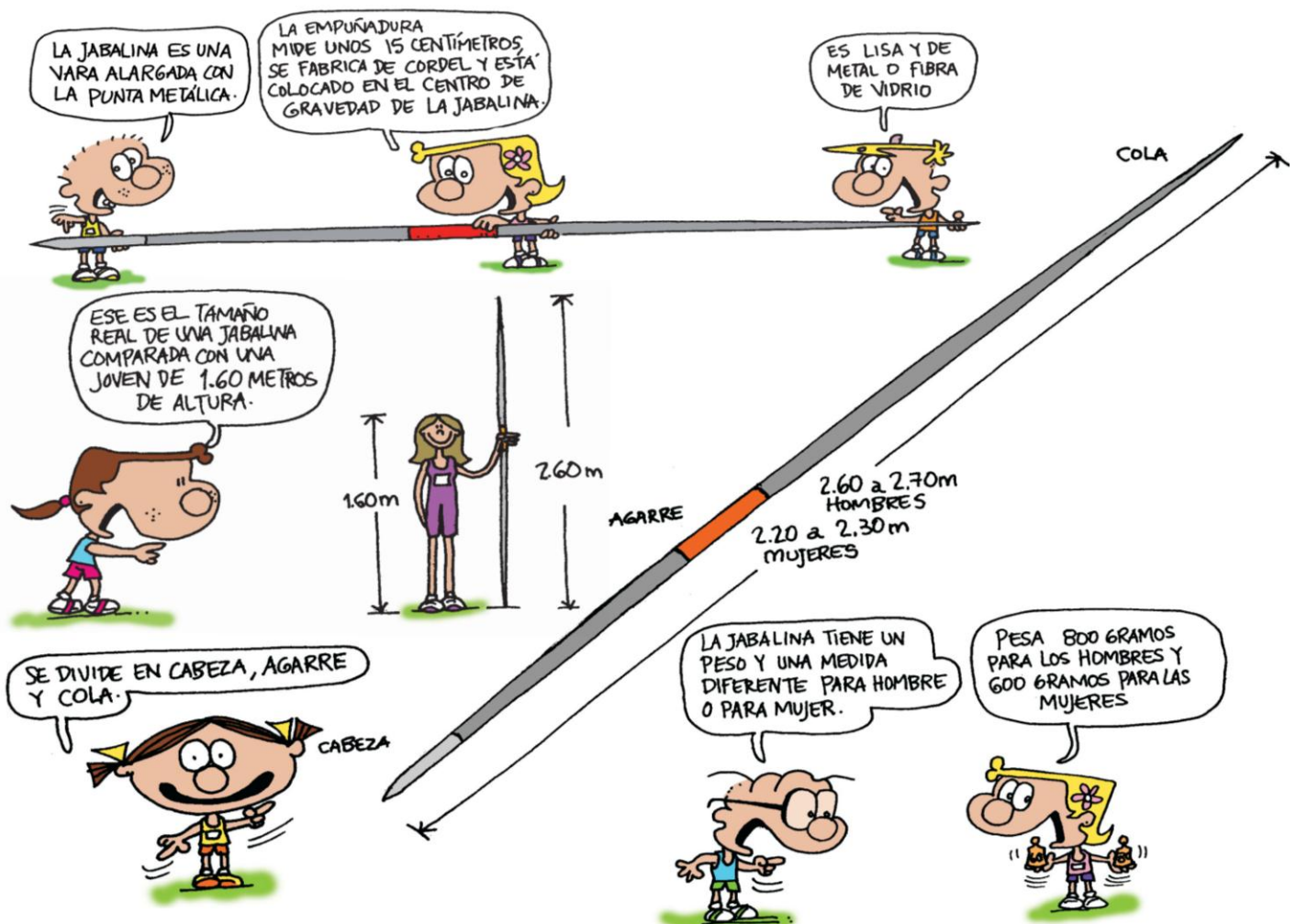
FECHA:	Semana	ASIGNATURA:	Educación física
GRADO:	Noveno	DOCENTE:	WILTON ALONSO MOSQUERA GALEANO
UNIDAD TEMÁTICA:	ATLETISMO	DESEMPEÑO	- Identificación de las diferentes pruebas de lanzamiento del atletismo - Identificación de las Técnicas básicas del lanzamiento de bala.

INDICACIONES

1. Lee atentamente toda la información contenida en la guía.
2. Observa un video de una prueba olímpica de lanzamiento de jabalina, identifica las características de la disciplina deportiva mencionadas en esta guía. Y realiza una redacción al respecto.
3. Identifica y enuncia las características que tienen los deportistas especialistas en esta disciplina y la diferencias generales con los lanzadores de peso ¿Por qué crees que son tan diferentes?.

La jabalina

La competencia del lanzamiento de jabalina tiene como objetivo lanzar por el aire esta especie de lanza lo más lejos posible.



Para lanzar la jabalina sólo se permite la técnica clásica.



1.- La carrera.

Los lanzadores dan de 10 a 12 zancadas acelerando hasta alcanzar una velocidad de unos siete metros por segundo. Deben mantener la jabalina horizontal al suelo.



2.- La colocación.

Cuando faltan cinco zancadas empiezan a girar el cuerpo, como poniéndose de lado, para adoptar la postura ideal para el lanzamiento.



3.- El apoyo.

En las últimas dos zancadas, tocan el suelo con los dos pies a la vez y atrasan el agarre de la jabalina llevándolo lo más lejos posible del hombro.



4.- El lanzamiento.

Se frenan súbitamente y lanzan la jabalina con toda la potencia del hombro y del brazo. El mejor ángulo para lanzar la jabalina va entre los 32 y 37 grados con respecto al suelo.

Los errores más comunes son

- No coordinar la carrera con el transporte de la jabalina.
- Realizar saltitos verticales en los pasos finales.
- Separar demasiado la jabalina del cuerpo.
- Adelantar la acción del brazo lanzador al tronco.
- Doblar la pierna izquierda en el último paso porque desaparece el efecto latigazo.

Las cinco zancadas finales, y el latigazo final, son claves para un buen lanzamiento.

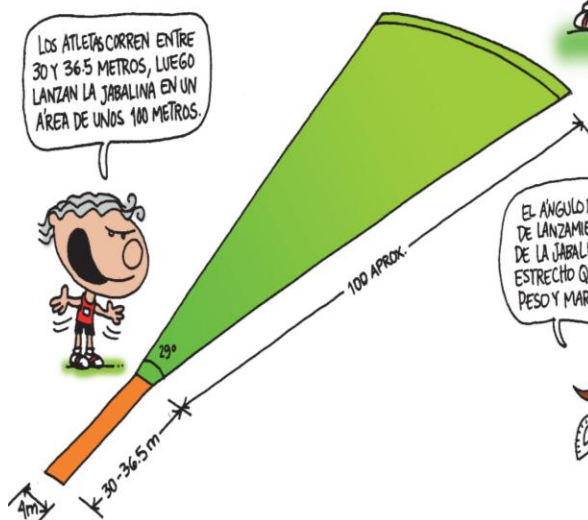
EN UN BUEN LANZAMIENTO LA JABALINA SALE A UNOS 112 KILOMETROS POR HORA.

Y VUELA LO QUE MIDE UNA CANCHA DE FÚTBOL, COMO CIENTO METROS.

LOS ATLETAS CORREN ENTRE 30 Y 36,5 METROS, LUEGO LANZAN LA JABALINA EN UN ÁREA DE UNOS 100 METROS.

EL ÁNGULO DEL SECTOR DE LANZAMIENTO VÁLIDO DE LA JABALINA ES MÁS ESTRECHO QUE EN DISCO, PESO Y MARTILLO.

PERO EL ÁREA DE ATERRIZAJE DE LA JABALINA ES LA MÁS LARGA.



LOS LANZADORES DE JABALINA TIENEN QUE TENER UNA GRAN MOVILIDAD ARTICULAR.

SOBRE TODO EN LAS ARTICULACIONES DEL HOMBRO Y DEL CODO DEL BRAZO LANZADOR.

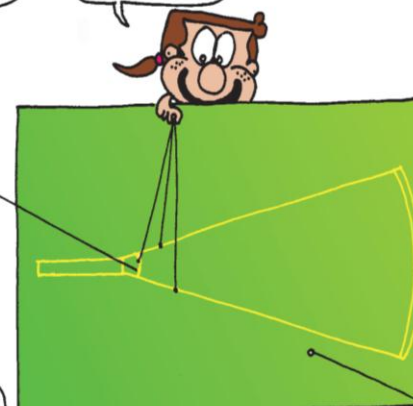
SU BRAZO LANZADOR DEBE SER MUY VELOZ PARA LOGRAR UN FUERTE LATIGAZO AL MOMENTO DE LANZARLA.

Motivos de lanzamientos nulos

TOCAR CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO LA LÍNEA DEL ARCO O FUERA DE ELLA.

SI DESPUÉS DE LANZAR SALE POR LA PARTE DELANTERA DEL ARCO O DE LAS LÍNEAS DE PROLONGACIÓN.

SALIR ANTES DE QUE SE PRODUZCA LA CAÍDA DE LA JABALINA.



SI CAE LA JABALINA FUERA DEL ÁREA.

NO SE VALE MANDAR LA JABALINA CON MOVIMIENTOS DE ROTACIÓN.

CUANDO LA JABALINA CAE INCORRECTAMENTE.

EN LA CAÍDA, LA PUNTA METÁLICA DEBE TOCAR EL SUELO ANTES QUE CUALQUIER PARTE DE LA JABALINA.

AUNQUE NO SE ENTIERRE

