

TALLER No AGOSTO

NOMBRE DEL TALLER: LANZAMIENTOS EN EL ATLETISMO (BALA Y DISCO)

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 7A y 7B
- **FECHA:** 01 de Agosto 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia:

- Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.

Evidencia de aprendizaje:

- Identifica criterios de manipulación de objetos de manera estática y dinámica (lanzamientos y recepciones)

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: observa las siguientes historietas y realiza la actividad al final

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 DE LOS LANZAMIENTOS ES QUE EL IMPLEMENTO RECORRA LA MÁXIMA DISTANCIA POSIBLE.

O SEA, QUE EL QUE LO AVIENTE MÁS LEJOS ES EL QUE GANA.

SÓN CUATRO LOS IMPLEMENTOS QUE SE LANZAN: LA JABALINA, EL PESO O BALA, EL MARTILLO Y EL DISCO.

CADA UNO DE ESTOS IMPLEMENTOS TIENE SU PROPIA PRUEBA.

COMPITEN TANTO LAS MUJERES COMO LOS HOMBRES.

¡PERO NO REVUELTOS! CADA QUIEN EN SU CATEGORÍA.

REGLAS BÁSICAS

Todos los atletas que compiten en cada prueba tienen tres intentos de lanzamiento, y los ocho mejores pasan a la ronda final, donde tendrán otros tres intentos de lanzamiento para definir al ganador.

CUENTAN CON UN MINUTO DE TIEMPO PARA REALIZAR CADA INTENTO DE LANZAMIENTO.



TODOS LOS ARTEFACTOS QUE SE USEN DEBEN CUMPLIR CON LAS NORMAS DE LA I.A.A.F.



NO SE PUEDE HACER NINGUNA MODIFICACIÓN DE ARTEFACTOS DURANTE LA COMPETENCIA.



PARA EVITAR LESIONES EN LA COLUMNA VERTEBRAL, SE PUEDE USAR UN CINTURÓN DE CUERO O DE ALGÚN OTRO MATERIAL APROPIADO.



...O... CATAPULTAS, RESORTERAS, BASUCAS...

NO PUEDEN USAR DISPOSITIVOS QUE LES AYUDEN DURANTE LA EJECUCIÓN DEL LANZAMIENTO.



COMO EL ATARSE DOS DEDOS JUNTOS CON ESPADRAPO O UTILIZAR PESOS PEGADOS AL CUERPO.

NO SE VALE USAR GUANTES



CON EL FIN DE TENER UN MEJOR AGARRE, PUEDEN PONERSE UNA SUSTANCIA ADECUADA SÓLO EN LAS MANOS.



Algún competidor puede llevar su propio artefacto o implemento.

Este deberá ser medido por los jueces, y si es permitido, cualquier competidor podrá usarlo.



EL LANZAMIENTO DE DISCO

La prueba del lanzamiento del disco tiene por objetivo lanzar lo más lejos posible un artefacto pesado de sección circular llamado disco.

LOS LANZADORES DE DISCO SUELEN SER ALTOS Y CORPULENTOS.

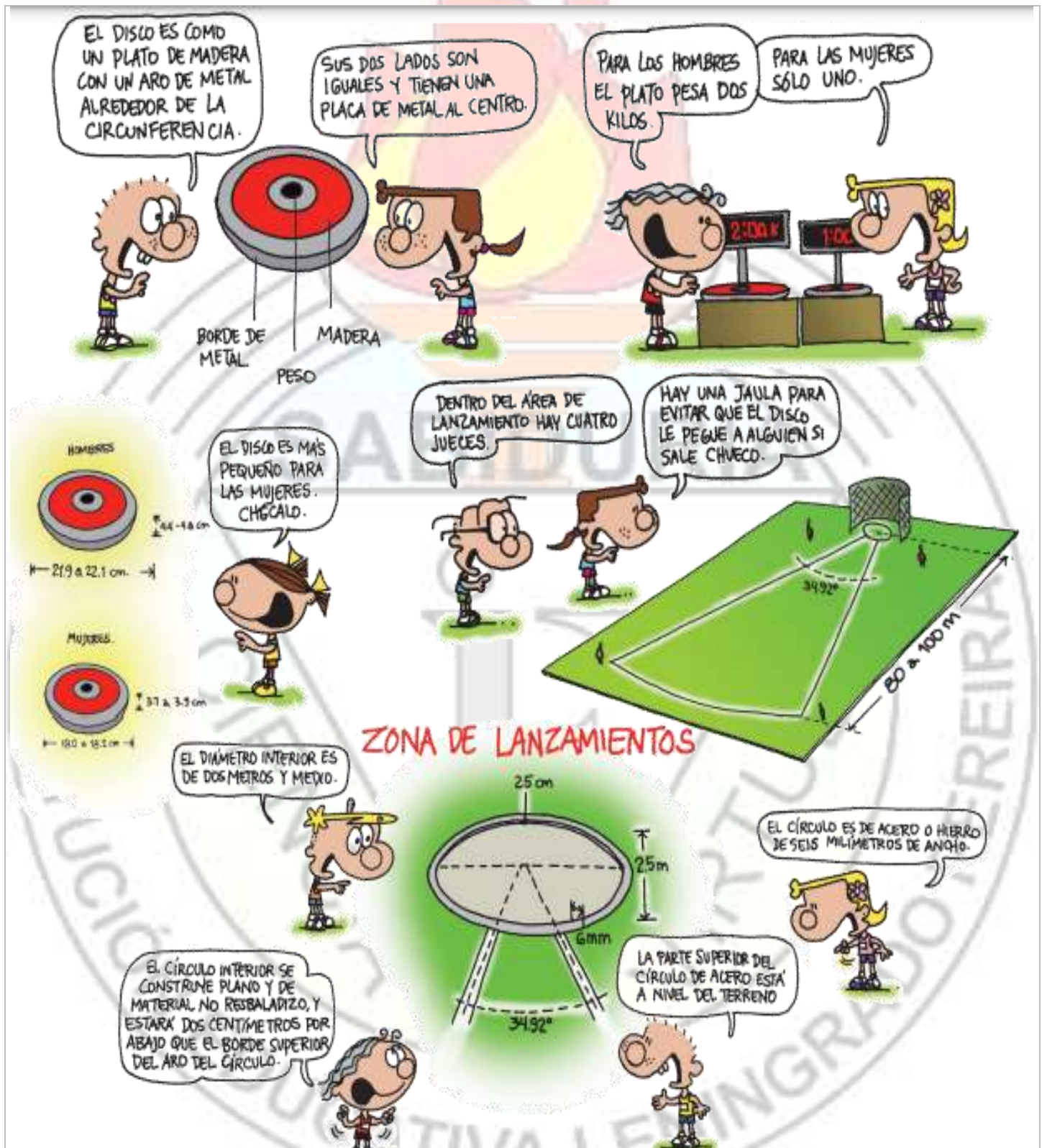
LA MAYORÍA TIENEN LOS BRAZOS LARGOS, PORQUE DE ESTA MANERA EN EL GIRO QUE REALIZAN, AUMENTA LA VELOCIDAD DEL DISCO.

DOS VECES SE ENCARGAN DE MARCAR HASTA DONDE LLEGO EL LANZAMIENTO.

EL LANZAMIENTO SE MIDE DESDE LA MARCA MAS CERCANA EFECTUADA POR EL DISCO AL CAER, HASTA EL BORDE INTERIOR DE LA CIRCUNFERENCIA DEL CIRCULO DE LANZAMIENTO.

Motivos de lanzamientos nulos

- BANDERA BLANCA, INTENTO VALIDO.**
- BANDERA ROJA, INTENTO NULO.**
- TOCAR CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO LA PARTE SUPERIOR DEL BORDE METALICO DEL CIRCULO DE LANZAMIENTO O FUERA DE ESTE.**
- SALIR POR LA PARTE DELANTERA DEL CIRCULO.**
- SALIR DEL CIRCULO ANTES DE QUE CAIGA EL DISCO.**
- LANZAR EL DISCO FUERA DE LAS LINEAS DEL SECTOR PERMITIDO.**
- RETRASARSE EN LA EJECUCION DEL LANZAMIENTO.**



EL DISCO ES COMO UN PLATO DE MADERA CON UN ARO DE METAL ALREDEDOR DE LA CIRCUNFERENCIA.

SUS DOS LADOS SON IGUALES Y TIENEN UNA PLACA DE METAL AL CENTRO.

PARA LOS HOMBRES EL PLATO PESA DOS KILOS.

PARA LAS MUJERES SÓLO UNO.

BORDE DE METAL
MADERA
PESO

HOMBRES
219 a 221 cm
44 a 48 cm

MUJERES
180 a 181 cm
37 a 39 cm

EL DISCO ES MÁS PEQUEÑO PARA LAS MUJERES. CHEGALO.

DENTRO DEL ÁREA DE LANZAMIENTO HAY CUATRO JUECES.

HAY UNA JAULA PARA EVITAR QUE EL DISCO LE PEGUE A ALGUIEN SI SALE CHUECO.

ZONA DE LANZAMIENTOS

80 x 100 m
34.92°

EL DIÁMETRO INTERIOR ES DE DOS METROS Y METRO.

EL CÍRCULO INTERIOR SE CONSTRUYE PLANO Y DE MATERIAL NO RESBALADIZO, Y ESTARÁ DOS CENTÍMETROS POR ABAJO QUE EL BORDE SUPERIOR DEL ARO DEL CÍRCULO.

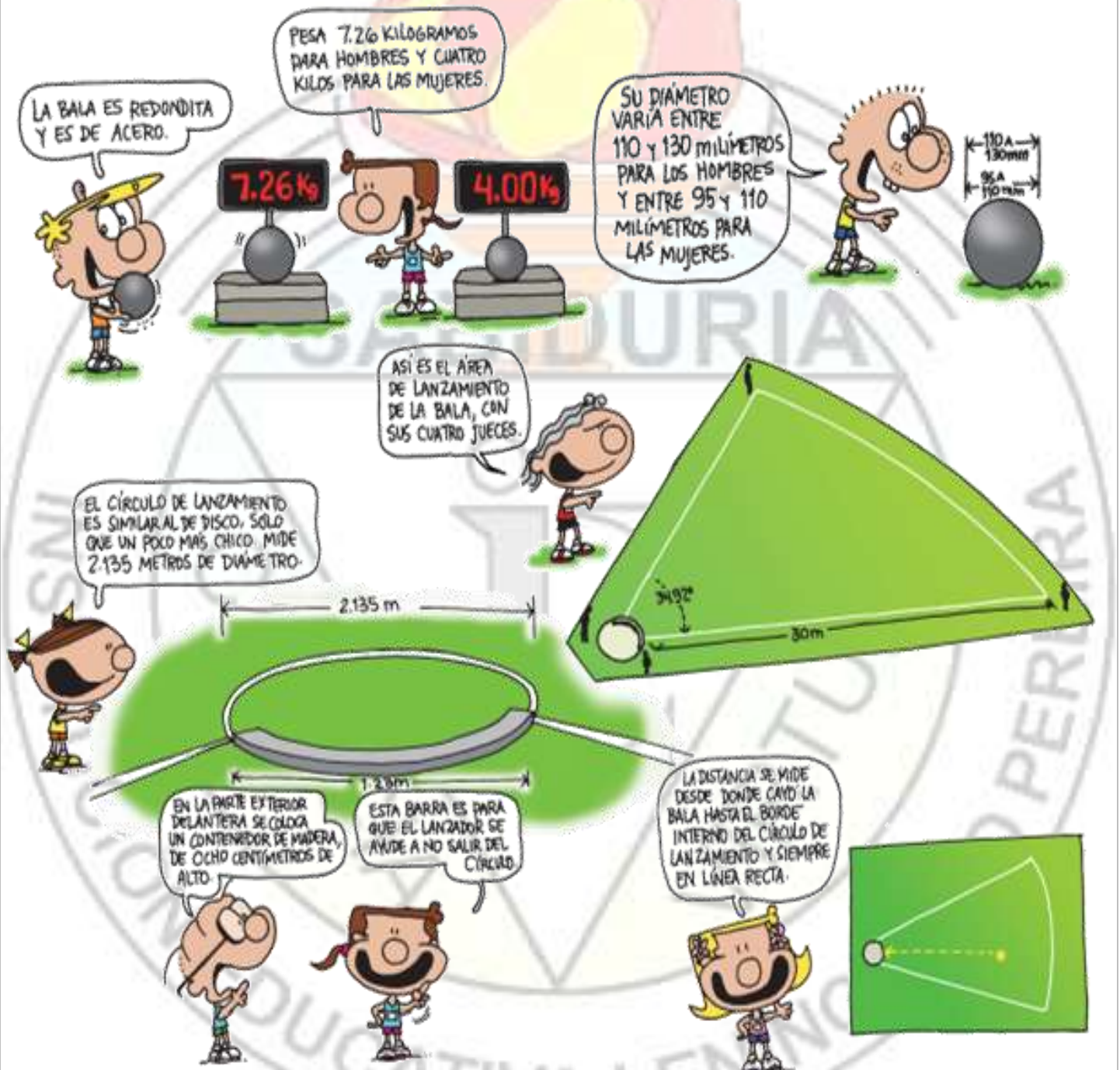
25 cm
25 cm
6 mm
34.92°

EL CÍRCULO ES DE ACERO O HIERRO DE SEIS MILÍMETROS DE ANCHO.

LA PARTE SUPERIOR DEL CÍRCULO DE ACERO ESTÁ A NIVEL DEL TERRENO

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.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



FASE DE EVALUACIÓN

RESUMA EN EL SIGUIENTE CUADRO LAS CARACTERISTICAS DE CADA LANZAMIENTO TENIENDO EN CUENTA LO OBSERVADO EN LAS HISTORIETAS

LANZAMIENTOS EN ATLETISMO	REGLAS BÁSICAS
LANZAMIENTO DE DISCO	LANZAMIENTO DE PESO