

# EDUCACIÓN PRIMARIA

## EDUCACIÓN FÍSICA GRUPOS DE 5° Y 6°

### ATLETISMO

¡Hola! Cómo están? Les envío material de atletismo .  
Se trata de las reglas básicas que trabajaremos después en clase y espero podamos llevarlo a la práctica en algún momento.  
En esta semana también recibirán un video con actividades.  
Saludos a todos.

Carolina

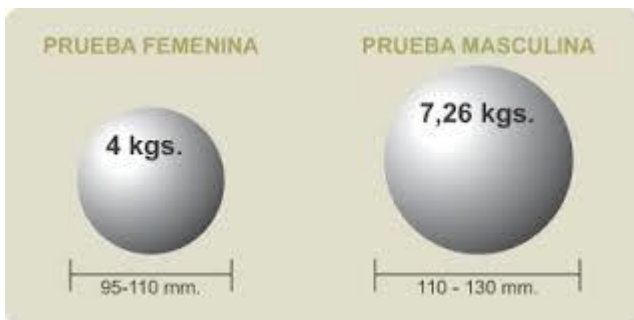
### 1) LANZAMIENTO DE BALA

*El objetivo es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia .*



### REGLAS BÁSICAS

1: La bala debe ser una esfera con un peso de 7,26 kg en la rama masculina, y 4 kg en la rama femenina.



2: Al diámetro de este implemento en la rama masculina es mínimo de 110mm y máximo de 130mm.

3: Para la rama femenina el diámetro es de 95-100mm.

4: El lanzamiento se efectúa desde un círculo de 2,14 m de diámetro interior.

5: En la parte exterior delantera se coloca un contenedor de 1cm de alto.

6: La zona de caída se encuentra limitada por dos líneas que, partiendo del centro del círculo y pasando por los extremos del contenedor se prolongan formando un ángulo de 20°.



7: Después de cada lanzamiento, y sólo cuando la bola haya caído, el lanzador deberá salir del círculo por la mitad posterior.

8: El pie del lanzador no debe pasar o salir del círculo.

### Fases del lanzamiento

#### Lanzamiento de bala



**Cambio** – Desde una postura agachada, el cuerpo toma impulso desde atrás, cambiando el peso hacia la pierna opuesta.

**Empuje** – Las caderas y el tronco rotan al tiempo que las piernas y el brazo empujan hacia arriba impulsando el tiro.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bala debajo de la barbilla. El competidor entonces salta dentro del círculo en una postura semiagachada, adquiriendo velocidad. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada. El peso se empuja, no se lanza.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos

### ¿Cómo se mide un lanzamiento?

El lanzamiento se mide desde el borde más cercano de la marca dejada por la bala en la caída hasta el borde interno del círculo de lanzamiento, tomando como referencia el centro del mismo.

### Motivos de lanzamiento nulo:

\*Tocar con cualquier parte del cuerpo la parte superior del borde metálico del círculo o bien fuera de este.

\*Salir por la parte delantera del círculo.

\*Salir del círculo antes de que se produzca la caída del artefacto.

## **2) MARTILLO**



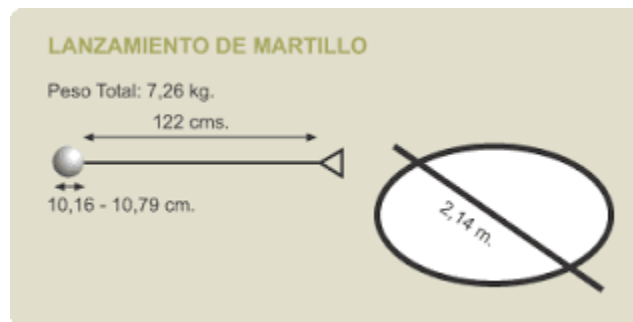
El lanzamiento de martillo es una prueba de atletismo.

Consiste en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero, resultando vencedor quien lo envíe a mayor distancia.

### REGLAS BÁSICAS.

- El implemento que se utiliza para el lanzamiento debe estar certificado para garantizar el adecuado peso, longitud, diámetro, mango y centro de gravedad.
- El peso mínimo del martillo para hombre adultos es de 7.26 kg, 6 kg para hombres jóvenes, y de 4 kg para mujeres de cualquier edad.

- La longitud máxima para hombres es de 121.5 cm y de 119.5 cm para mujeres.
- La longitud mínima para hombres es de 117.7 cm hombres y para mujeres es de 116 cm.
- El diámetro mínimo que puede tener una bola es de 110 mm para los hombres y de 95 mm para mujeres

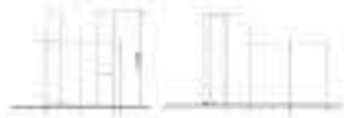
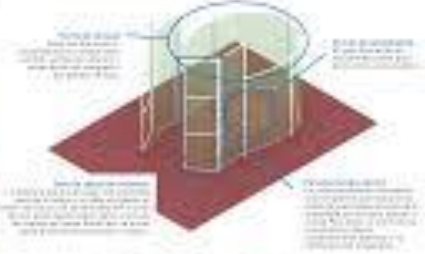


- El lanzador debe permanecer dentro del círculo hasta que el martillo toque el suelo y debe de esperar hasta que el implemento esté en el suelo para poder salir de la mitad posterior del círculo.
- Cualquier lanzamiento que aterrice en el sector y no sea un foul en el pie es un lanzamiento legal.
- Los participantes tienen tres oportunidades para realizar el lanzamiento.
- La pista para realizar este lanzamiento es un **círculo** de 2,15 m de diámetro, fabricado de  **cemento** o una superficie similar el cual está colocado dentro de **una jaula de seguridad**, protegida con redes.

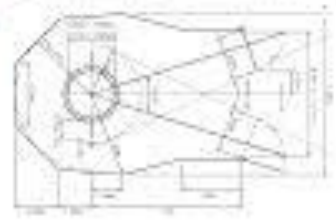
# JAUJA DE LANZAMIENTO

MARTELO Y DISCO

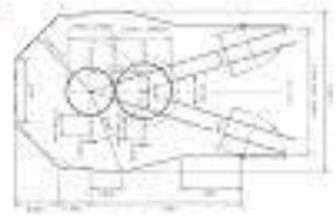
MONDO



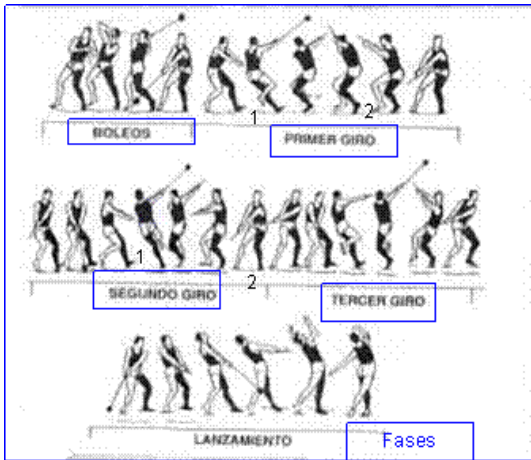
JAUJA PARA EL LANZAMIENTO DE DISCO PINDOLLO CON ANILLOS SINCROTRONIZADOS



JAUJA PARA EL LANZAMIENTO DE DISCO PINDOLLO CON ANILLOS ASINCRONIZADOS



SE CONSIDERA LANZAMIENTO NULO CUANDO OCURREN ALGUNA DE LAS SIGUIENTES CIRCUNSTANCIAS:



- Salir por la parte de adelante del círculo.
- Salir por la parte de atrás del círculo antes de que el martillo caiga en el campo.
- Que el martillo caiga fuera del sector.
- Que el martillo toque en el suelo

más de una vez, antes de soltarlo.

- Sostener el martillo con la mano lanzadora.
- Pisar fuera de línea cuando se gira y no se ha lanzado el martillo.

FASES DEL LANZAMIENTO.

Los lanzadores utilizan combinaciones de voleos y giros con el fin de conseguir acelerar la cabeza del martillo y soltarlo a la máxima velocidad posible.

Su resultado depende de la velocidad inicial y el ángulo de salida e inciden también la fuerza centrípeta y centrífuga en la rotación de los deportistas.

El lanzamiento del martillo consta de las siguientes fases:

1. Posición inicial y agarre
2. Voleos preliminares
3. Giros
4. Final
5. Recuperación

1. Posición inicial. El lanzador se encuentra de espaldas a la zona de lanzamiento con piernas separadas al ancho de los hombros y ligeramente flexionadas. Los

brazos y el alambre extendidos, el asa del martillo se encuentra en su mano izquierda y la mano derecha sobre ésta, para lanzadores derechos. El martillo colocado al frente o atrás por el lado izquierdo o derecho según la comodidad del atleta.

2. Agarre .Se agarra el asa con los dedos de la mano izquierda excluyendo el pulgar y la mano derecha abraza la izquierda. El lanzamiento de martillo consiste en que el deportista tenga fuerza en los brazos para poder lanzar la herramienta y alcanzar la meta propuesta para poder ganar

3. Voleos preliminares. En la fase de voleos, el lanzador busca darle velocidad al implemento a través de giros concéntricos realizados con el martillo. Estos giros tienen un punto bajo, que se encuentra más adelantado de la punta del pie derecho, y un punto alto, que se ubica arriba y detrás del lanzador, en oposición al punto bajo. Es importante que el lanzador conserve siempre su punto bajo, para evitar que el martillo se le adelante.

Los voleos que realizan los deportistas son por lo general específicos y pueden ser de dos en adelante. Se inician llevando el martillo al frente y a la izquierda con los brazos extendidos hasta la altura de los hombros. El peso del cuerpo debe estar apoyado sobre ambas piernas ligeramente flexionadas.

Desde esta posición se inicia el giro del tronco y cadera hacia la derecha, llevando los brazos sobre la cabeza y delante de la cara, apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. Cuando los brazos se extienden, el tronco se encuentra vertical.

3. Los giros. El giro se realiza a partir del pivot. El giro se hace sobre la punta del pie izquierdo y el talón del derecho. Para el giro sobre el talón, la punta del pie izquierdo se eleva ligeramente y las piernas se encuentran levemente flexionadas. Se realizan de 3 a 4 giros desde el último voleo preliminar hasta el final. El deportista debe incrementar su velocidad de giro a giro.

4. Final. Se inicia cuando se termina el tercer o cuarto giro. Se arrastra el martillo con piernas, cadera y tronco hasta que el martillo haya llegado al punto más bajo.

Luego se hace una extensión de las piernas con un halón activo de espalda hacia atrás y hacia arriba. Se llevan los brazos extendidos hasta la horizontal.

En el momento de liberar el martillo, la cabeza se encuentra ligeramente hacia atrás de los hombros y los brazos extendidos a la altura del hombro.

Al terminar la acción, el tronco y la cabeza vuelven a la posición vertical; mientras los brazos se llevan arriba de la cabeza.

5. Recuperación. Al momento de lanzar, el deportista acumula mucha aceleración por lo que después de haber lanzado experimenta un desequilibrio que lo impulsa hacia adelante.

Para contrarrestar esto el deportista debe hacer cambio de pie y descender el centro de gravedad. Así logrará permanecer dentro del círculo.