



Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.



Educación Física

3^{er} Ciclo



INSTITUCIÓN: _____ FECHA: ___/___/2020

GRADO: SÉPTIMO SECCIÓN: _____

ALUMNO/A: _____ TURNO: _____

PROFESOR/A: _____

Unidad Temática

Deporte y Recreación

Tema

Lanzamiento de Bala - Fases

Capacidad:

Aplica las reglas y las técnicas del lanzamiento de la bala.

Indicadores:

- 1- Identifica las fases del lanzamiento de bala.
- 2- Reconoce las características reglamentarias de la bala.
- 3- Practica las técnicas del lanzamiento de bala.
- 4- Considera el valor de la práctica del lanzamiento de bala como una opción recreativa y deportiva.



Queda a criterio del docente agregar más indicadores y/o aumentar puntaje (1 punto por indicador) y los medios de verificación que utilizará.

PARA INICIAR LA CLASE, ACTIVAR EL CEREBRO Y ADENTRARSE AL TEMA:



¿Sabías que?...

El atleta **Alejandro Daniel Medina Benítez** posee el récord U15 en lanzamiento de Bala y Martillo y logró medallas de plata en los juegos sudamericano-escolares.

Observa la imagen, analiza brevemente y describe:

¿Qué opinas de las competencias de atletismo juvenil?

¿Te gustaría competir en algún intercolegial en esta modalidad?

Fases del Lanzamiento de Bala



LANZAMIENTO DE LA BALA

TÉCNICA ROTACIONAL

Secuencia Completa - Descripción de las Fases

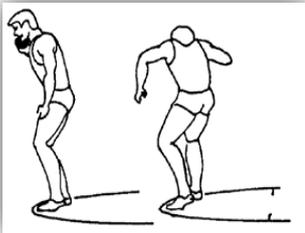
La técnica rotacional de lanzamiento de la bala se divide en cuatro fases:

PREPARACION, CONSTRUCCIÓN DEL MOMENTUM, DESCARGA, RECUPERACIÓN.

- En la fase de preparación el lanzador se mueve a la óptima posición para comenzar el giro y se construye la pretensión.
- En la fase de construcción del momentum, la bala se acelera mientras que el lanzador se mueve hasta una posición óptima para la descarga.
- En la fase de descarga se produce velocidad adicional que se transfiere a la bala antes de su descarga.
- En la fase de recuperación el lanzador evita cometer un lanzamiento nulo.

FASE DE PREPARACIÓN

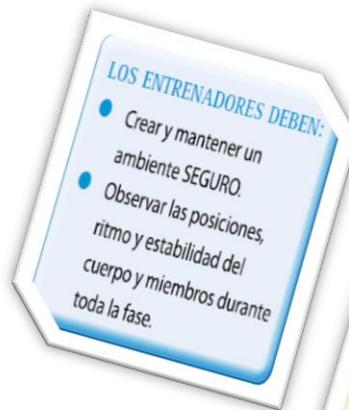
-Características Técnicas-



- La bala se ubica sobre el cuello un poco más atrás que para la Técnica Lineal.
- La parte superior del cuerpo está levemente inclinada hacia delante de espaldas a la tabla de contención.
- Piernas un poco más separadas que el ancho de

hombros.

- El peso está sobre los metatarsos.
- Parte superior del cuerpo rota en dirección opuesta al giro.

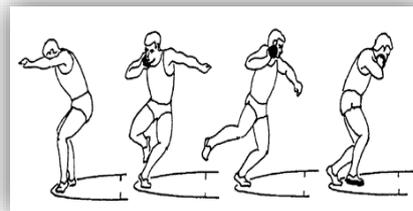


- El giro comienza cuando el hombro derecho apunta en dirección al lanzamiento.
- El giro comienza hacia la izquierda.

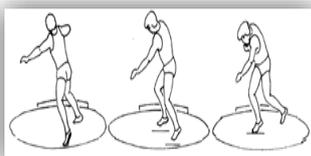
FASE DE CONSTRUCCIÓN DEL Momentum (Parte 1)

-Características Técnicas-

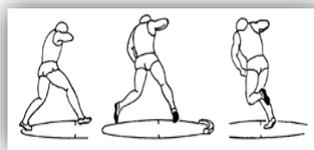
- El peso del cuerpo se transfiere al metatarso del pie izquierdo, rodillas flexionadas.
- El pie izquierdo, rodilla izquierda y brazo izquierdo recto, giran hacia la izquierda en forma simultánea.
- Pierna derecha produce un amplio balanceo.
- Los hombros deben permanecer nivelados.



- El movimiento inicial es lento y controlado en dirección del lanzamiento



VISTA DE COSTADO

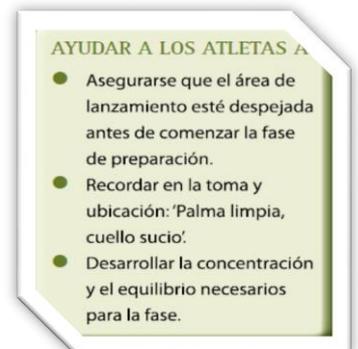


VISTA POSTERIOR

FASE DE CONSTRUCCIÓN DEL Momentum (Parte 2: Sin Apoyo)

-Características Técnicas-

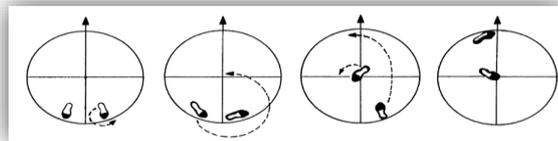
- Rodilla izquierda y punta del pie deben haber girado completamente al frente antes del impulso del pie izquierdo.
- La pierna de impulso no se extiende completamente.
- Salto plano, conducido por la rodilla derecha alta (hacia delante no arriba)
- La caída es sobre el metatarso del pie derecho en el centro del círculo.
- El tronco se encuentra flexionado para la caída, el brazo izquierdo doblado a lo largo del pecho.



FASE DE CONSTRUCCIÓN DEL Momentum (Ubicación del pie)

-Características Técnicas-

- Los pies están más separados que el ancho de hombros, el giro es hacia la izquierda sobre el metatarso del pie izquierdo (1).
- Pierna derecha se balancea por el exterior hacia el centro del círculo (2)

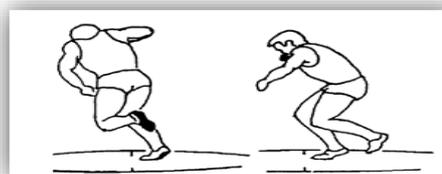


- Pie derecho cae sobre el metatarso en el centro del círculo, el pie izquierdo cae rápidamente después del pie derecho (3).
- La posición de fuerza es más corta que para la técnica lineal (Posición talón – punta) (4)

FASE DE CONSTRUCCIÓN DEL Momentum

-Características Técnicas-

- La caída se produce sobre el metatarso del pie derecho.
- Peso del cuerpo está sobre el pie derecho.
- Rodilla izquierda se mueve cercana a la derecha y hacia delante.

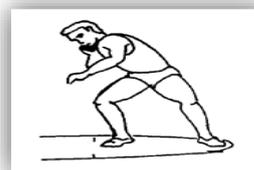


- El cuerpo se mantiene cerrado (brazo izquierdo está frente al tronco, la cabeza mira hacia la parte posterior del círculo).
- La fase de descarga comienza cuando los pies apoyan en el suelo.

FASE DE DESCARGA (Parte 1: Posición de Fuerza)

-Características Técnicas-

- Peso del cuerpo transportado mayormente sobre el metatarso del pie derecho, rodilla derecha está flexionada.
- El metatarso del pie derecho y el talón del pie izquierdo están ubicados en línea "Posición Talón – Punta"



- Caderas y hombros en rotación.
- Cabeza y hombros están atrás.
- Codo derecho está en ángulo de 90° con el tronco.

LOS ENTRENADORES DEBEN.

- Observar desde el costado y desde la parte de atrás.
- Asegurarse que el codo derecho se mantenga alto.
- Observar las posiciones de los pies, miembros y tronco durante toda la fase.
- Observar el ángulo de descarga

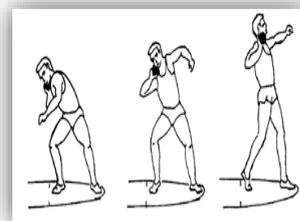
AYUDAR A LOS ATLETAS A

- Lograr una alineación equilibrada en la posición de fuerza.
- Coordinar el ritmo correcto de 'músculos grandes antes que los pequeños'.
- Desarrollar la fuerza y el ritmo para un costado izquierdo frenado y 'en ascenso'.

FASE DE DESCARGA (Parte 2: Aceleración Principal)

-Características Técnicas-

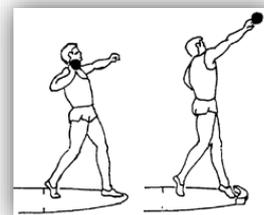
- Pierna derecha está extendida y rotada explosivamente hasta que la cadera derecha se encuentre orientada hacia el frente del círculo.
- Pierna izquierda fija, luego se eleva creando una descarga en "salto" (influyendo en el ángulo de descarga).
- El movimiento de torsión del tronco está bloqueado por el brazo izquierdo y el hombro.
- Codo derecho está girado y elevado en la dirección del lanzamiento.



FASE DE DESCARGA (Parte 3: Movimiento Final del brazo)

-Características Técnicas-

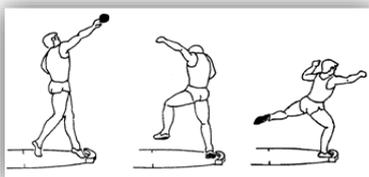
- El impulso del brazo de lanzamiento comienza luego de la completa extensión de las piernas y el tronco.
- Brazo izquierdo se flexiona y fija cerca del tronco.
- La aceleración continúa por medio de la muñeca pre extendida (dedos giran hacia afuera luego de la descarga).
- La descarga se produce inmediatamente después de la pérdida de contacto con el suelo.



FASE DE RECUPERACIÓN

-Características Técnicas-

- Piernas cambian rápidamente luego de la descarga
- Pierna derecha está flexionada
- La parte superior del cuerpo descende
- Pierna izquierda balancea hacia atrás
- Mirada hacia abajo.



LOS ENTRENADORES DEBEN.

- Observar desde el costado y desde la parte de atrás.
- Desarrollar prácticas para medir el tiempo de la acción reversa.
- Asegurarse que el atleta tenga el calzado correcto por seguridad.

AYUDAR A LOS ATLETAS A:

- Lanzar, luego recuperarse.
- Recuperarse en forma activa y relajada y mantenerse en el círculo.
- Salir por la parte posterior del círculo bajo control.

Características reglamentarias de la Bala

Mujeres			
Pruebas / Categorías	Mayores y Juveniles	Menores	Cadetes
Bala	4,000	3,000	3,000
(diámetro: mm)	95 -110	85-110	85-110

Varones				
Pruebas / Categorías	Mayores	Juveniles	Menores	Cadetes
Bala	7,260	6,000	5,000	4,000
(diámetro: mm)	110 -130	105 - 125	100 -120	95 -110

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Recuerda la obligatoriedad del examen biomédico para la realización de actividades inherentes al área de Educación Física.

ACTIVIDAD PRÁCTICA A REALIZAR

Descripción	Tiempo /distancia /repetición	Gráfico descriptivo
Con la bala en la palma de la mano, realizar una lenta extensión o empuje hacia arriba.	8 repeticiones cada lado	
Con la bala en ambas manos y pies separados ancho de hombro, realizar lanzamiento hacia delante y arriba.	8 repeticiones	
Con una ubicación similar a la anterior, realizar un lanzamiento hacia atrás, pasando la bala por encima de la cabeza.	8 repeticiones	
Parado con los pies separados el ancho de hombros, agruparse con rodillas flexionadas, desagruparse y lanzar.	8 repeticiones	
Pararse con los pies separados el ancho de hombros, retroceder la pierna derecha, cargando el peso sobre la misma y descargar la bala sin perder apoyos en el suelo.	8 repeticiones	
Comenzar con pies separados el ancho de hombros, retrasar el pie derecho rotando la cadera en dirección opuesta al lanzamiento, continuar con una inmediata extensión en torsión hacía delante.	5 repeticiones	
Comenzar con los pies en la posición de fuerza. Girar los hombros en dirección contraria al lanzamiento, peso sobre el pie derecho. Comenzar la impulsión con pierna y cadera derecha. Transferir el peso de derecha a izquierda.	5 repeticiones	
Realizar la técnica completa del lanzamiento.	5 repeticiones	



Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Ejercicios de Evaluación

I- Completa el crucigrama de las fases del lanzamiento de bala

Crucigrama
Fases del Lanzamiento de Bala

Horizontales

2 La bala se acelera mientras que el lanzador se mueve hasta una posición óptima para la descarga.

3 El lanzador se mueve a la óptima posición para comenzar el giro y se construye la pretensión.

4 Se produce velocidad adicional que se transfiere a la bala antes de su descarga.

Verticales

1 El lanzador evita cometer un lanzamiento nulo.

II- Completa el cuadro con las características reglamentarias de la bala en cada categoría

Varones

Pruebas / Categorías	Mayores	Juveniles	Menores	Cadetes
Bala		6,000		4,000
(diámetro: mm)	110 -130		100 -120	

Mujeres

Pruebas / Categorías	Mayores y Juveniles	Menores	Cadetes
Bala		3,000	
(diámetro: mm)	95 -110		85-110



Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Completo el cuestionario de autoevaluación marcando con "x" a cada enunciado

Cuestionario de Autoevaluación

Marco con una
"x"

Si

No

¿Logré realizar los ejercicios propuestos del lanzamiento de bala?

¿Logré valorar la práctica del lanzamiento de bala como una opción recreativa y deportiva?

¿En qué debo insistir para mejorar o mantener mi nivel de logro?

__ Tiempo de práctica __ concentración __ perseverancia __ interés __ otro: _____

Recomendaciones:

- Ejecuta los ejercicios con cuidado y en compañía de los padres o encargado y solamente si cuenta con autorización médica.
- Ante cualquier problema de salud, muscular u otro tipo de molestias durante la ejecución de los ejercicios suspender la actividad y avisar a un adulto de la familia.
- Recuerda seguir las medidas sanitarias de prevención indicadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Adecuaciones

En la elaboración del plan se ha tenido en cuenta el Diseño Universal para el Aprendizaje, que es un enfoque gracias al cual los planes de estudios pueden reducir al mínimo las barreras y maximizar el aprendizaje de todos los estudiantes. Sin embargo, por la especificidad de los contenidos, se sugiere las siguientes adaptaciones:

Alumno con discapacidad leve:
(discapacidad física, visual, auditiva,
Síndrome de Down, etc.)

- ✓ Para mantener el equilibrio del cuerpo colocar las manos en la cintura o apoyarse por una pared u otro objeto.
- ✓ Realizar con el apoyo de otra persona o en pareja.
- ✓ Realizar los ejercicios en 2 fases y/o tiempo, trabajaren forma separada miembro inferior y superior.
- ✓ Disminuir repeticiones y tiempo de ejecución.

Bibliografía

CORRER! SALTAR! LANZAR! - Guía Oficial IAAF de Enseñanza. (s.f.).

Reglamento de Competición de World Athletics. ((1 noviembre 2019)).



EQUIPO TÉCNICO ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **Coordinador general:** Lic. Nelson Ovelar.
- **Coordinador de nivel:** Lic. Juan C. Marcet.
- **Coordinador de edición:** Lic. Plinio Penzzi
- **Elaboradores de plan:** Lic. Raúl Osnaghi, Lic. Francisco J. Cristaldo, Lic. Helen Duarte, Lic. Gustavo Fleitas.
- **Correctores:** Mg. Néstor Figueredo, Lic. Cristhian Galeano, Lic. Juan Ramón Rivas.
- **Responsable audiovisual:** Lic. Marcelo Rojas.
- **Responsable de lengua y seña:** Lic. Alicia Ayala.
- **Responsable DUA:** Lic. Stela Gabilán