



INSTITUCIÓN: _____ FECHA: ___/___/___

CURSO: **3^o** _____ SECCIÓN: _____

ALUMNO/A: _____ TURNO: _____

PROFESOR/A: _____

Unidad Temática

Deporte y recreación.

Tema

Lanzamiento de la bala.

Capacidad:

Aplica los fundamentos técnicos y reglamentarios de una modalidad del lanzamiento: bala, disco, jabalina.

Indicadores:

1. Identifica la prueba de atletismo lanzamiento de bala.
2. Reconoce las medidas del área del lanzamiento de bala.
3. Diferencia las fases del lanzamiento de bala.
4. Adquiere conocimientos sobre los procedimientos de la competición y las reglas del lanzamiento de bala.
5. Realiza los ejercicios técnicos para mejorar la técnica del lanzamiento de bala.



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:



Observa la imagen, analiza brevemente y describe:

¿Crees importante la comunicación y el trabajo coordinado durante los ejercicios?

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA:

Lanzamiento de la bala

El lanzamiento de la bala es una prueba atlética que se basa en el impulso que realiza el competidor de una bola hecha de acero a la mayor longitud posible.

Área de lanzamiento

Tiene forma circular y su longitud es de 2,137 metros, el diámetro es de cemento y debe constar de un borde de madera para marcar sus límites.



Procedimiento del lanzamiento

- La bala debe tener 7,260 kg (para los hombres) y 4,000 kg (para las mujeres), aunque puede cambiar, dependiendo de la edad de los atletas; las categorías pueden ser: Juvenil masculina (6 kg), Juvenil femenina (4 kg) y Menores (5, 4, 3 y 2 kg).
- El lanzamiento debe hacerse con un solo brazo y empezará desde el cuello, sin perder el contacto con la bala hasta la impulsión.
- El atleta podrá ejecutar tres lanzamientos, y los ocho mejores son los que se clasificarán para la próxima ronda; esta tendrá otra vez tres intentos.
- En el caso de que haya menos de ocho atletas, estos podrán ejecutar seis intentos; y si son más hasta tres intentos.

- e. La longitud será considerada desde el borde de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el lugar donde cayó.
- f. La mejor marca es la que determinará quién será el ganador.
- g. Si se da un empate, se considerará el segundo mejor lanzamiento.
- h. Si el atleta competidor sobrepasa el círculo por la mitad frontal, será invalidado o anulado su lanzamiento.

Existen dos estilos de lanzamiento en las competencias de alto nivel.

- A- La técnica lineal
- B- La técnica giratoria

A. La técnica lineal del lanzamiento de la bala.

- Toma de la bala o implemento:

Debe acomodarse en la base de los dedos; no debe descansar en la palma, sino en la naciente. Los dedos pueden rodear la bala o juntarse. Debe acomodarse en la parte interna de la clavícula, por debajo del mentón, dentro del hombro.

El codo del brazo que sustenta la bala permanecerá levantando bien adelante. La cabeza se ubica normalmente manteniendo la vista hacia adelante.

- La posición de la salida:

El atleta estará de espaldas al lanzamiento en la zona posterior del círculo.



Se adelantará el pie derecho sobre el eje de lanzamiento si el atleta es diestro, y deberá estar apoyado en el suelo tocando la zona interna de la circunferencia. La otra pierna se ensanchará y su punta descansará contra el piso. El tronco se mantendrá erguido, y todo el peso apoyado sobre la pierna.

B. La técnica giratoria en el lanzamiento de bala.

Los registros históricos son concluyentes: 1972 es el año que marca un antes y un después en la forma de lanzar la bala. El hombre encargado de sorprender al mundo fue Alexander Baryshnikov, un versátil lanzador soviético que consiguió su récord del mundo recién en 1976, luego de perfeccionar su técnica. Hasta entonces la técnica rectilínea dominaba la escena mundial e incluso hoy muchos atletas continúan empleándola.



Las fases del lanzamiento lineal.

El atleta empieza el proceso de lanzamiento desplazando hacia adelante su tronco, eleva la pierna izquierda buscando el equilibrio con la otra pierna, como si fuera una balanza.

a. Preparación:

- El lanzador empieza erguido en la parte posterior del círculo de lanzamiento, de espalda a la tabla de contención.
- El tronco inclinado hacia delante, paralelo al suelo.
- La pierna de apoyo flexionada, mientras que la pierna libre es llevada hacia la parte posterior del círculo

b. Desplazamiento:

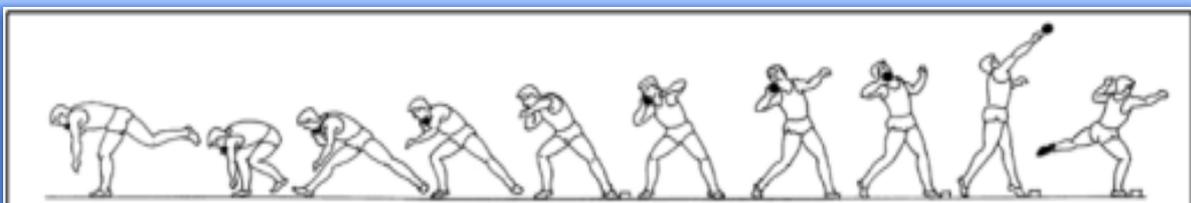
- El cuerpo se mueve desde la parte delantera del pie hacia el talón derecho. El tronco abandona la posición inclinada.
- La pierna libre es impulsada hacia la tabla de contención.
- La pierna de apoyo se extiende sobre su talón.
- El pie derecho se desplaza sobre su talón y cae en el medio del círculo, y el pie izquierdo cae cerca de la tabla de contención.

c. Lanzamiento o descarga:

- La pierna derecha se extiende con un movimiento de rotación explosivo hasta la cadera derecha apunte al frente del círculo.
- La pierna izquierda casi extendida y frenada, elevando el cuerpo.
- El movimiento de torsión del tronco se encuentra bloqueado por el brazo y hombro izquierdo.
- El cuerpo entero gira y queda de frente a la tabla de contención.
- El codo derecho gira y se eleva en dirección al lanzamiento.
- El peso del cuerpo se transfiere de la pierna a la izquierda.
- El golpe del brazo de lanzamiento comienza luego de la completa extensión de las piernas y tronco.

d. Recobro:

- Impide que el lanzador caiga fuera del círculo.
- Se efectúa un cambio de pies y se lleva la pierna derecha hacia adelante, doblándose para resistir la caída.
- El tronco se inclina hacia adelante moviendo la pierna izquierda atrás.
- El lanzador se encuentra en posición de balanza, de manera que evita la caída fuera del círculo.



Preparación

-

Desplazamiento

-

Lanzamiento

-

Recobro

Competición

Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los ocho mejores lanzadores pasan a la siguiente ronda con otros tres lanzamientos por competidor; si los competidores fuesen menos de ocho, cada uno tendrá hasta seis intentos; si son más, los competidores solo podrán realizar tres intentos.

Reglamentos

- Los competidores se clasifican de acuerdo con su mejor lanzamiento, si el ganador sale del círculo por la mitad frontal «hacia el lado de la zona de caída de la bala», el lanzamiento es considerado nulo.
- La bala debe caer en la zona de caída para que el lanzamiento sea válido, y el lanzador debe salir por atrás del círculo una vez que la bala haya tocado el suelo.
- La medida del lanzamiento se realiza colocando el cero de la cinta métrica en el centro de la marca dejada por la bala y extendiéndola hasta el borde externo de la raya que delimita el círculo o lanzamiento.

Secuencia completa del lanzamiento lineal

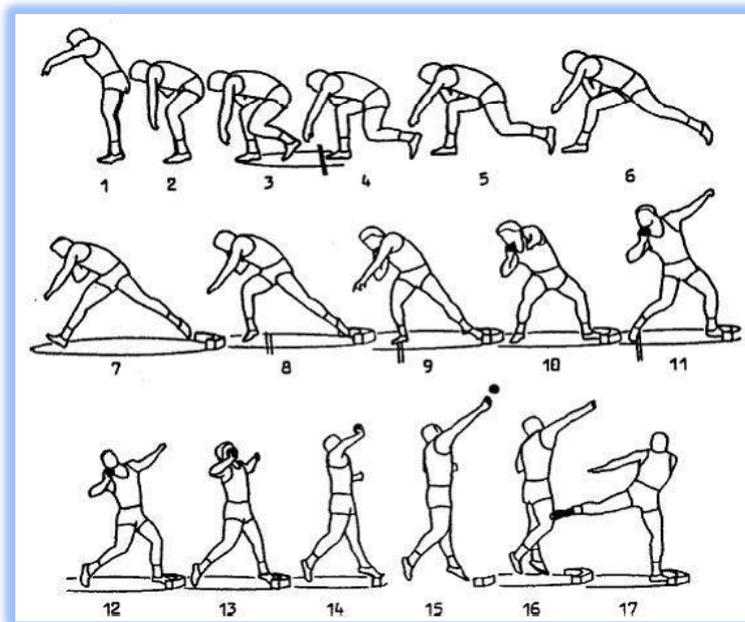


Imagen de www.eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/39061

Récords Nacionales

Prueba	Marca	Nombres y Apellidos	Fecha
Lanzamiento de Bala	18,3	RAMON JIMENEZ GAONA	28/3/1992
Lanzamiento de Bala	14,87	Anna Camila Pirelli Cubas	12/7/2019

Récords Internacionales

		Marca	Atleta	País	Lugar	Fecha
Mundial (WR)	Hombres	23,12	Randy Barnes	 Estados Unidos	Atlanta	20-05-1996
	Mujeres	22,63	Natalia Lisovskaya	 Unión Soviética	Moscú	07-06-1987
Olímpico (OR)	Hombres	22,52	Ryan Crouser	 Estados Unidos	Río de Janeiro	18-08-2016
	Mujeres	22,41	Ilona Slupianek	 Alemania Oriental	Moscú	24-07-1980

Te invito a ver en el siguiente enlace sobre el lanzamiento de bala o lanzamiento de peso
<https://youtu.be/zHdEYhivsTQ>

ACTIVIDAD PRÁCTICA A REALIZAR

Antes de iniciar realizar ejercicios de calentamiento

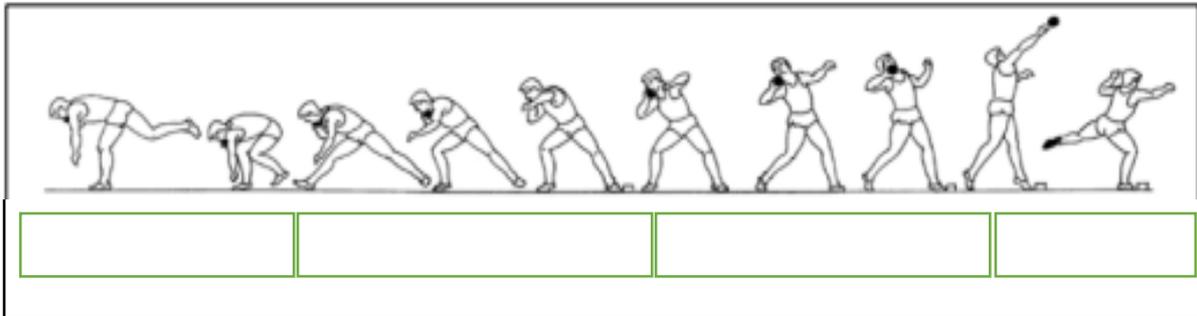
Descripción	Tiempo /distancia/repetición	Gráfico descriptivo
1. Lanzamiento frontal sin carga. (realizar el gesto técnico de lanzamiento con el brazo mas hábil).	10 repeticiones.	
2. Lanzamiento lateral sin cargar.	10 repeticiones.	
3. Desplazamiento lineal con extensión atrás	10 repeticiones	
4. Apoyo y giro sobre la punta del pie.	10 repeticiones	
5. Lanzamiento completo sin carga.	10 repeticiones	

EJERCICIOS DE EVALUACION

I. Completa las oraciones con las palabras correctas.

1. El lanzamiento de la bala es una prueba atlética que se basa en el impulso que realiza el competidor de una bola hecha de acero a la mayor _____ posible.
2. El área de lanzamiento tiene forma circular y su longitud es de _____, el diámetro es de cemento y debe constar de un borde de madera para marcar sus límites.

II. Completa la secuencia de las fases del lanzamiento lineal



III. Marco con una (V) si es verdadero y con una (F) si es falso según corresponda y justifica las respuestas falsas. (este ejercicio se valorará a partir del 50% de la respuesta correcta).

- a. Existen actualmente dos técnicas para lanzar la bala, la técnica lineal y la técnica radial. ()

- b. El lanzamiento debe hacerse con un solo brazo y empezará desde el cuello, sin perder el contacto con la bala hasta la impulsión. ()

- c. La bala debe caer en la zona de caída para que el lanzamiento sea válido, y el lanzador debe salir por delante del círculo una vez que la bala haya tocado el suelo. ()

Completo el cuestionario de auto evaluación marcando con "x" a cada enunciado

Cuestionario de Auto evaluación

Marco con una "x"

Si

No

¿Realizo los ejercicios técnicos para mejorar la técnica del lanzamiento de bala?

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

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



Recomendaciones:

- Ante cualquier malestar durante los ejercicios, suspender inmediatamente la actividad y avisar a un adulto de la familia.
- El calentamiento y estiramiento de los músculos son fundamentales a la hora de emprender cualquier actividad física.
- Recuerda la importancia de la realización de ejercicios físicos en forma diaria.
- Recuerda respetar las medidas sanitarias y no olvides lavarte las manos.

Resolución Nº 1031: Por la cual se reglamentan los decretos la obligatoriedad de contar con los documentos administrativos y técnicos en las instituciones educativas de nivel medio para cumplir con los fines específicos de enseñanza secundaria, del apartado de la secretaria de los empleados de secretaria.

Inciso L: Ficha Biomédica del alumno.

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, trabajar en forma separada miembro inferior y superior.
- Disminuir repeticiones y tiempo de ejecución. |
|---|--|

Bibliografía

- Editorial ATLAS S.A. (2017). *Educación Física y sus tecnologías - 3er curso*. Asunción: Editorial ATLAS S.A.
- IAAF. (2016). *Lanzamiento de bala*. Río: Empresa El Mercurio S.A.P. Obtenido de www.olympic.org
- Atletismo, F. P. (s.f.). *Tabal de Records Nacionales*.
- ERIC VALLODORO. (26 de marzo de 2009). <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/>. Obtenido de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2009/03/26/la-tecnica-giratoria-en-el-lanzamiento-de-bala/>
- canal7. (9 de julio de 2019). <https://canal7slp.tv/>. Obtenido de <https://canal7slp.tv/2019/uziel-munoz-con-bronce-en-lanzamiento-de-bala-en-universiada-mundial/>
- Acosta, L. A. (23 de abril de 2019). <https://www.abc.com.py/>. Obtenido de <https://www.abc.com.py/edicion-impresia/suplementos/escolar/lanzamiento-de-bala-1807409.html>

EQUIPO TÉCNICO ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **Coordinador general:** Lic. Nelson Ovelar.
- **Coordinador de nivel:** Lic. Angel Díaz.
- **Coordinador de edición:** Lic. Ever Ramírez.
- **Elaboradores de plan:** Lic. José D. López, Lic. Fátima Ferreira, Lic. Daniel Mendieta, Lic. Gustavo Fleitas, Mg. Julio Vera.
- **Correctores:** Mg. Néstor Figueredo, Prof. Armando Cubas, Lic. Cristhian Galeano, Lic. Juan Ramón Rivas.
- **Responsable audiovisual:** Lic. Marcelo Rojas.
- **Responsable de lengua y seña:** Lic. Alicia Ayala.
- **Responsable DUA:** Lic. Stela Gavilan

SINAPREFI
PARAGUAY



SINDICATO NACIONAL DE PROFESORES
DE EDUCACIÓN FÍSICA

Resol. Nº 20/12-04-10

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS 2020 – MATERIAL PARA DISTRIBUCIÓN DEL 4 SEPTIEMBRE 2020

Guión: SENAD – Diseño y diagramación: Camila Segovia (SENAD), Sara López (FPUNA), Natalia Sosa (MEC)

Los padres se encuentran...

Nos sentimos muy apenados y al mismo tiempo agradecidos con ustedes por avisarnos estamos dispuestos a colaborar en lo que necesiten...

Nuestros hijos deben entender que no están solos, que estamos para escucharlos y acompañarlos a ellos y al resto de sus compañeros que también están expuestos al peligro de las drogas.

Es por eso que decimos hablar con los directivos, docentes y la SENAD para que puedan orientarnos y juntos promover acciones de prevención del consumo de drogas.

Estoy de acuerdo, ¡Hagámoslo!

Al día siguiente en la escuela...

Director: Los padres aquí reunidos agradecemos la apertura de la institución con relación a lo sucedido con nuestros hijos y solicitamos que gestione la realización de talleres de prevención del consumo de drogas.

Propongo hacer un taller, sobre habilidades para la vida.

Queremos que nuestros jóvenes puedan fortalecer sus VALORES, VIRTUDES y HABILIDADES PARA LA VIDA, que les ayude a tomar buenas decisiones y mantenerse alejados de peligros como éstos.

Y en la escuela se habla del tema...

Chicos, les damos la cordial bienvenida al taller de "Habilidades para la vida". Estas competencias que irán descubriendo les ayudarán a enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Fuerza Santi estoy contigo...

Gracias hermana...

Veamos el siguiente video sobre el autoestima. Presioná el botón verde.

PRESIONÁ AQUÍ

La necesidad de recibir ayuda...

Che, ¿Sabés porqué no vinieron Santi y Sol?

Sol me contó que ella, Santi y sus familias tenían cita con la psicóloga del centro de ayuda.

Que gente aburrida. ¡Me voy!

Qué genial que nuestros compás estén recibiendo ayuda.

La reflexión de Sol y Santi ...

TE INVITAMOS MAÑANA SÁBADO 5 DE SETIEMBRE A LAS 17:30, A VER EN FAMILIA UN PROGRAMA ESPECTACULAR, POR ESTE CANAL. **N PY**

Debemos entender que cada decisión de nuestras vidas conlleva a una consecuencia. Seamos responsables y optemos por una vida saludable y feliz. No estás solo, tenés a tu familia, profesores y amigos.

Me rindo...

Confía en vos, en tus capacidades y cualidades, AMA TU VIDA Y TU VIDA SERÁ MARAVILLOSA.

ACOMPÁÑANOS LA SIGUIENTE SEMANA...

Este mensaje es para vos...

Las drogas pueden parecer divertidas y necesarias en tu grupo de amigos, pero ten cuidado, ellas causan daños físicos y psicológicos.

Ante una situación de consumo de drogas es importante recibir ayuda profesional, así como también la contención de la familia, pero el primer paso depende de vos. No tengas miedo de buscar ayuda.

Recuerda que la decisión final es tuya. De vos depende apostar por una vida sana, libre de drogas.

Si todavía no completaste la encuesta, presioná el botón verde. Será de mucha ayuda, para jóvenes como vos.

PRESIONÁ AQUÍ