



## Guía N° 20 de Educación física

### Séptimo año básico IV Unidad

OA: 01 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Manipulan implementos de diferentes tamaños y los lanzan o ubican en diferentes posiciones durante el juego.
- Ajustan los tiempos y espacios al manipular implementos cuando ejecutan una acción motriz.

## El Atletismo.

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.C.

Correr, caminar, saltar y lanzar cosas son gestos naturales incluidos en el comportamiento humano desde los orígenes de este. El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas.

Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 metros lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. El atletismo es el deporte olímpico por excelencia, así como el que más expectación tiene en dicho evento. Sus pruebas se realizan en el estadio olímpico y algunas de ellas fuera del mismo.

### Lanzamiento de bala.

El lanzamiento de bala es una prueba de atletismo moderno, que consiste en propulsar una bola de acero a través del aire a la máxima distancia posible. Forma parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos, en la que el peso de la bala es 7,26 kg en hombres y de 4 kg en mujeres.



Los lanzamientos atléticos comparten varios aspectos reglamentarios. En primer lugar, y como es lógico, en todos gana el atleta que lanza más lejos, y siempre se tiene en cuenta el mejor lanzamiento. **¿Cuántos intentos tiene un lanzador?** Cada lanzador tiene seis intentos, salvo que haya 9 o más atletas. En ese caso todos harán tres lanzamientos. **¿Cuál es la distancia del lanzamiento?** La distancia se mide desde el borde interno hasta el sitio donde cayó la bala. **¿Y si ocurre un empate?** Cuando ocurra un empate se utilizará el segundo mejor lanzamiento. **¿Cuándo un lanzamiento es nulo?** Cuando un lanzador sale del círculo.



## Actividad

1.- Debes ejecutar los siguientes ejercicios de manera diaria, durante una semana, es importante que previo a esta batería de ejercicios reales:

- ❖ **Calentamiento**
- ❖ **Movilidad articular**
- ❖ **Elongación**

- Para la realización de los siguientes ejercicios deberás trabajar con una pelota de tenis o una bola hecha con calcetines.



Dpto. Educación física y salud  
colegio politécnico María Griselda Valle

Profesor (a): Fabiola Cárcamo



a).- Ejercicios de coordinación óculo manual: Lanzaras 50 veces la pelota de una mano a la otra.





b).- Ubicas tu brazo al igual que en la imagen y lanzamos la pelota hacia arriba, tendrás que atraparla sin que esta caiga al piso. Realizamos 20 lanzamientos con brazo derecho y 20 lanzamientos con brazo izquierdo.



c).- Lanzarás la pelota de una mano a la otra por atrás de tu cabeza 50 veces.





d).- Ubicas la pelota entre tu antebrazo y bíceps, posteriormente haces la extensión de tu brazo y tratas de atrapar la pelota sin que caiga al piso.



e).- Realizaras lanzamiento de la pelota al igual que en la imagen adoptando la siguiente posición. Puedes lanzar la bola de calcetines a la pared o lo más lejos que puedas sin perder la posición expuesta. 2 series de 15 lanzamientos. Para aumentar la dificultad trataran de apuntar a algún objetivo.





2.- Registra la cantidad de intentos que necesitaste para realizar los ejercicios.

Día	Ejercicio A	Ejercicio B	Ejercicio C	Ejercicio D	Ejercicio E	Ejercicio F
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

3.- Nombra 3 reglas presentes en el lanzamiento de la bala.

.....  
.....  
.....

Autoevaluación.

¿Trabaje de manera consciente cada ejercicio y registre diariamente mis avances?

.....  
.....  
.....