



Guía N° 21 de Educación física

Septimo 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.

Lanzamiento de Disco

El Lanzamiento del disco es una especialidad del atletismo ubicada dentro de las pruebas de campo, consta de un giro y medio sobre sí mismo. Es considerada la disciplina más antigua del campo y pista, es practicado por mujeres y hombres.

El disco está fabricado de madera o una aleación de metales que cumplan con el peso y especificaciones técnicas requeridas. El disco para hombres debe pesar dos kilogramos y tener un diámetro de entre 219 y 221 milímetros, así como un espesor de entre 44 y 46 milímetros en el área central plana. Para las mujeres debe pesar al menos un kilogramo y el diámetro debe ser de 180 a 182 milímetros, con un espesor en el centro de 37 a 39 milímetros.

El evento se desarrolla en un círculo con diámetro interior entre 2.505 y 2.949 metros, marcado por una banda metálica de unos seis milímetros de ancho, colocada a nivel del suelo y pintada de blanco.

El lanzador gira alrededor de sí mismo una vez y media para ganar velocidad y lanzar el disco con el brazo extendido con rápido movimiento. Cada competidor tiene derecho a realizar tres lanzamientos durante la ronda eliminatoria y tres restantes en la ronda final, siendo seleccionado el mejor de todos los realizados. El área para realizar el lanzamiento del disco está delimitada por dos líneas de al menos 50 metros de largo, formando un ángulo de 40° que sale del centro del círculo, cuyos extremos se señalan con banderas. El área de



lanzamiento debe estar protegida por una jaula cubierta de una red, de unos cuatro metros de altura para evitar posibles accidentes a atletas y demás personal que interviene en otras pruebas dentro del propio estadio. Un lanzamiento es invalidado si durante el movimiento, el competidor toca la banda que delimita el círculo, o si el disco cae fuera del área determinada. Después de cada lanzamiento, se mide inmediatamente del círculo a la primera marca dejada por el disco; el competidor que logre el lanzamiento más largo de todos ganara la competencia.

Actividad

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

❖ Calentamiento

❖ Movilidad articular

❖ Elongación

- Para la realización de los siguientes ejercicios deberás trabajar con una tapa de tarro de leche o un disco hecho con cartón. Recomiendo el de cartón por su solidez y peso.



Puedes hacer una con cartón y forrarla con papel de diario o hojas de cuaderno y pegamento.



a). - Ejercicios de coordinación óculo manual: Lanzaras el disco hacia arriba 20 veces con la mano derecha y 20 veces con tu mano izquierda tratando de que el disco en ningún momento caiga al piso. Si cae comienzas desde 0

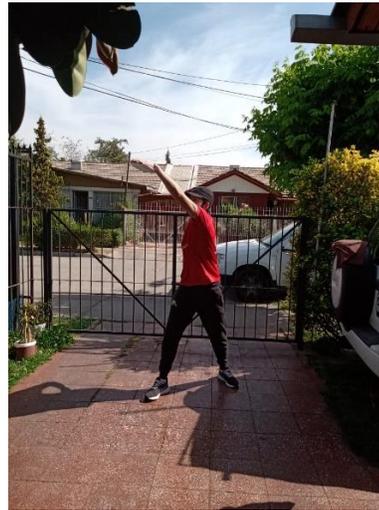


b). - Tomarás el disco al igual que en la imagen y realizaras movimientos de abanico laterales hacia la derecha y a la izquierda sin que el disco caiga de tu mano. 10 con brazo derecho y 10 con brazo izquierdo. Si cae comienzas desde 0

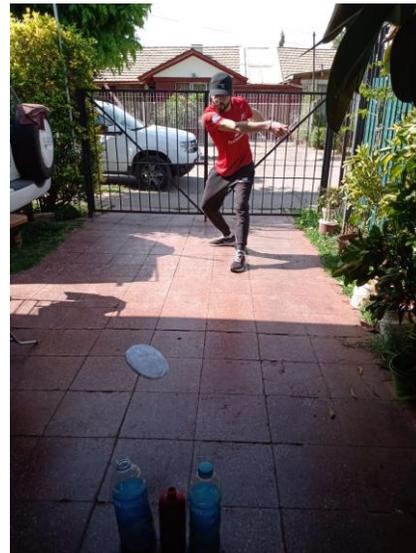
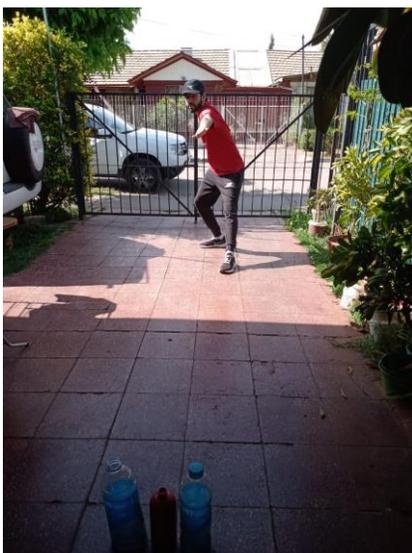




c). Con un pie adelante y otro atrás y de la misma forma que en el ejercicio anterior tomaras el disco y realizaras abanicos en diagonal 10 brazo derecho y 10 brazo izquierdo sin que el disco caiga al suelo. Si cae comienzas desde 0



d). - Adoptando la misma posición que en la imagen. Ubicaras 3 botellas una al lado de la otra y tomaras 4 pasos de distancia de esta, realizaras 10 lanzamientos tratando de derribar las botellas.





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

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

3.- Completa las oraciones con las palabras faltantes.

El Lanzamiento del disco es una especialidad del _____ ubicada dentro de las pruebas de campo, consta de un giro y medio sobre sí mismo. El _____ está fabricado de madera o una aleación de metales que cumplan con el peso y especificaciones técnicas requeridas. El disco para hombres debe pesar _____ kilogramos y al menos _____ para las mujeres. Cada _____ tiene derecho a realizar _____ lanzamientos durante la ronda eliminatoria y tres restantes en la _____, siendo seleccionado el mejor de todos los realizados.

4.- Autoevaluación.

¿Trabajé de manera consciente cada ejercicio e hice el registro de mis intentos al momento de realizarlo? ¿Leí atentamente la introducción de esta guía para posterior mente completar la actividad 3?

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