



Guía N° 22 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:

- Identifican y realizan saltos atléticos.
- Reconocen reglamento de Salto Largo o de Longitud.
- Adaptan espacio y tiempo según las circunstancias cuando ejecutan una acción motriz.

Saltos Atléticos

Los saltos atléticos son disciplinas del atletismo, el objetivo de cada uno de ellos es tratar de intentar cubrir la mayor distancia posible, en dirección vertical u horizontal tradicionalmente. Dentro de la disciplina de saltos en el atletismo encontramos cuatro modalidades: El salto largo o de longitud, triple salto, salto de altura y salto con pértiga o garrocha. Todas ellas forman parte de los Juegos Olímpicos y actualmente son disputadas por categorías masculina y femenina.

El Salto largo o de longitud

El salto de longitud es una prueba actual que pertenece al sector de salto y que consiste en recorrer una máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera.

Esta prueba es realizada desde el año 708 a.C., donde en el calendario olímpico fueron oficiales a partir de los Juegos de Atenas de 1896 en ambas categorías (masculina y femenina), pero en la categoría femenina la prueba debutó en los juegos de Londres en 1948.

Los competidores deben realizar tres saltos cada uno, de los cuales los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos. El salto más largo es el que define al ganador. En caso de empate ganará, entre los dos atletas, el que haya realizado el segundo salto más largo. Se concede un tiempo de minuto y medio a cada atleta para ejecutar el salto.

Un salto tiene cuatro fases: La carrera de aproximación, la batida o despegue, la fase de vuelo y la caída.



La carrera de aproximación debe realizarse dentro de un área existente. La finalización de la carrera es en una tabla de batida o de despegue, que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar en un foso de arena, donde la distancia del salto es medida desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada hecha por cualquier parte de cuerpo.

Los saltos se consideran nulos si: El atleta toca la línea de batida, si salta desde fuera de tabla de despegue, si realiza una voltereta, si toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena, si camina de espaldas por el área de aterrizaje o si supera el tiempo determinado para realizar el salto.

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:
 - Huincha métrica. Si no tienes una, puedes reemplazarla por cinta métrica de costura o una toalla enrollada.



- Cinta adhesiva.





Para realizar los ejercicios: Ubica en el suelo la huincha métrica con una distancia de un metro o un metro y medio. Marca una línea de partida en perpendicular como se muestra en las imágenes. Todos los ejercicios comienzan detrás de la línea de partida.

- a) Mini saltos consecutivos, control corporal: Con los brazos extendidos hacia arriba y los pies juntos debes dar pequeños saltos hacia al frente. Repite este ejercicio 10 veces.



- b) Fase de impulso o de despegue: Con los pies juntos, debes realizar una flexo-extensión de rodillas, el movimiento comienza con los talones en el suelo y finaliza con la punta de los pies y los brazos extendidos hacia arriba. Debes acompañar el movimiento con tus brazos, realizando un balanceo. Repite este ejercicio 10 veces.



- c) Búsqueda de altura: Ubica un cojín, una mochila o una caja y salta con los pies juntos por sobre ella. Repite este ejercicio 10 veces.





- d) Doble salto con impulso de brazos: Con los pies juntos realiza dos saltos amplios hacia el frente e impúlsate con los brazos. Repítelo 10 veces.



- e) Salto horizontal: Con los pies juntos realiza el balanceo del ejercicio b y salta hacia el frente lo más que puedas. Debes acompañar el movimiento con tus brazos. Repítelo 10 veces.



2.- Debes completar la tabla descrita a continuación, valorando tu esfuerzo a través de la escala de Borg.





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

3.- Responde las siguientes preguntas:

a) ¿Cuáles son las fases del salto largo o de longitud?

b) ¿Cuándo gana el atleta esta prueba?

c) ¿Cuándo se considera nulo el salto?

Autoevaluación.

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