

## Atletismo en tiempos de ASPO - Aproximaciones a los saltos

**Área curricular:** Educación Física

**Etiquetas:** Educación Física - Nivel Secundario Ciclo Básico- Atletismo en ASPO

**Año/Ciclo:** 1º; 2º Y 3 año- Nivel Secundario- Ciclo Básico

**Contenidos:** La construcción de disponibilidad motriz. Iniciación al deporte escolar. Actividades atléticas.

**Descripción de la actividad:** En esta propuesta vamos a trabajar primeras aproximaciones a los saltos en atletismo, en particular al salto en largo, proponiendo ejercicios progresivos para ejercitar las fases de batida y vuelo.

**Materiales necesarios:** Espacio de 8 m. No es necesario la conectividad. Sólo de manera complementaria.

### Introducción:

Durante todo éste tiempo de ASPO, venimos incorporando muchos conceptos y actividades en nuestra “caja de herramientas”, la última vez te invitamos a que te autoevalúes, esperamos que esa información te haya ayudado a reflexionar sobre tus prácticas y el proceso que venís haciendo.

Hoy nos gustaría que sumemos más herramientas relacionadas al atletismo, ¿Te acordas que vimos algunas ejercitaciones para mejorar la carrera?, te invitamos a que las tengas en cuenta siempre a la hora de comenzar a ejercitarte. Tenemos una muy buena noticia ¡ya se puede realizar actividad física al aire libre! de manera individual, siempre y cuando tengas el permiso de tus tutores y del Comité Operativo de Emergencia (COE). Al regresar debes higienizarte como siempre.

Como ya vimos hace unas semanas, el atletismo es un deporte individual que consta de distintas pruebas, cada una de las cuales representa una competición específica, con especialistas, reglamento y récords propios. Las pruebas atléticas representan, como hemos dicho, las tres habilidades motrices básicas del movimiento humano: correr saltar y lanzar. Hoy nos vamos a centrar en técnicas para saltar o mejorar los saltos. Debido al contexto que atravesamos serán ejercitaciones con particularidades.



Te compartimos el Link para que vos y tu familia y allegados puedan gestionar el permiso para actividad física.

[https://coe.tucuman.gov.ar/declaraciones\\_actividades\\_fisicas/](https://coe.tucuman.gov.ar/declaraciones_actividades_fisicas/)



## Saltos en Atletismo

En todos los **saltos atléticos** se pueden distinguir cuatro fases:

**1. Carrera de aproximación.** Sirve, en todos los casos, para tomar impulso y aproximarse al punto de batida, se realiza en el pasillo destinado a tal efecto, el/la saltador/a hace una carrera similar a la de la velocidad, pero más progresiva de aproximadamente 25 a 40 metros (16 a 20 zancadas), según sus propias características. Habitualmente, los dos últimos pasos de la carrera son diferentes, pues se produce en ellos una preparación para la batida.

**2. La batida.** Transforma la energía de la carrera en un salto. Es la acción del pie contra el suelo, para impulsar el cuerpo en el salto. Se realiza con la pierna más potente, pues al final de la batida se produce una violenta extensión de la pierna en la dirección del salto.

**3. El vuelo.** Permite superar la marca establecida. Si la batida ha sido correcta, e/la saltador/a estará en condiciones de “despegar” del suelo con una trayectoria adecuada, básicamente horizontal, pero con un componente vertical suficiente como para que el salto sea más largo.

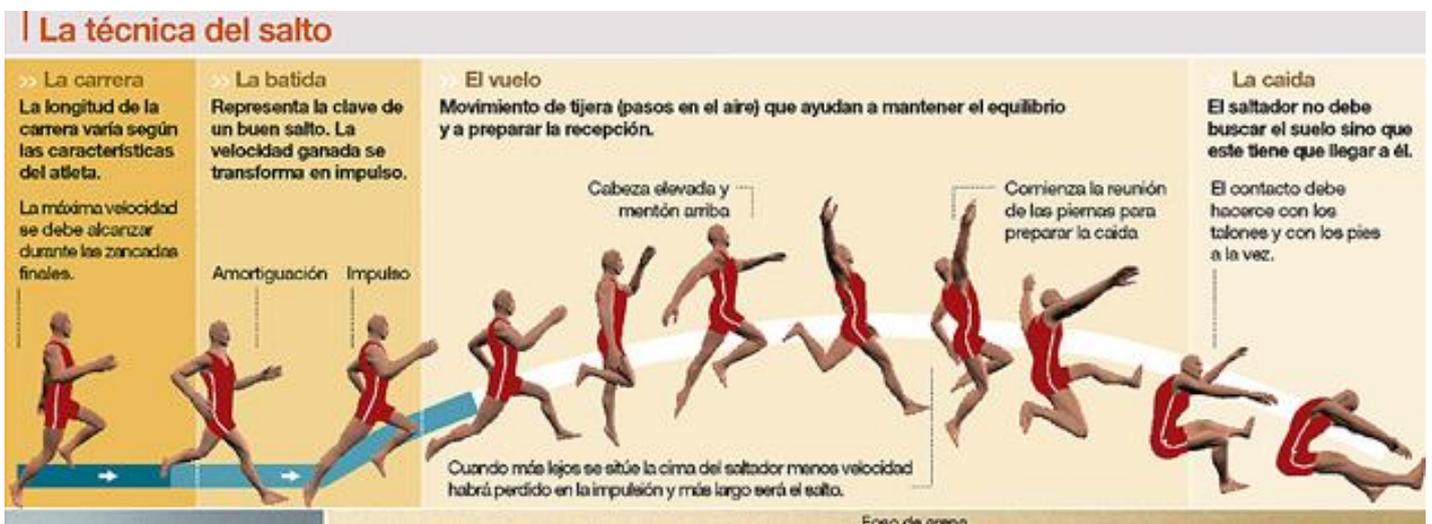
**4. La caída.** Es una fase de amortiguación de la fase descendiente del salto, por efecto de la gravedad. Es último momento del salto. Es el contacto con el foso con las piernas estiradas delante, para que el salto sea más largo y el tronco flexionado hacia delante.

Los saltos constan de cuatro pruebas; en cada una la técnica empleada es distinta pero en general se pueden distinguir dos tipos de saltos: Los verticales, con

las pruebas de salto de altura y salto de pértiga, y los horizontales, con las pruebas de salto de longitud y triple salto.

Aquí nos interesa hacer énfasis en la fase de **batida** y en el **vuelo** del **Salto en Largo** o **Salto de Longitud**

El **salto de longitud o Largo** consiste en realizar un salto horizontal con una pierna hasta caer, tan lejos como sea posible, en un rectángulo de arena. Constituye la especialidad más natural dentro de los saltos. Era la especialidad más practicada en la Grecia Clásica. En aquel tiempo se servía de pequeñas pesas con las cuales se ayudaban al saltar haciéndolas oscilar hacia delante. Los saltadores y saltadoras de longitud necesitan mucha velocidad en la carrera y una gran potencia de piernas para realizar una batida explosiva y un vuelo muy largo.



Te dejamos un link para que veas cómo se realiza en condiciones normales:

<https://www.youtube.com/watch?v=AVkDw7PAvn4>



Es importante mencionar que al tratarse de una prueba de un deporte, tiene reglas específicas, que las vamos a ir viendo en otras propuestas.



### **Ejercicios para determinar el punto de salida (pie de batida) y la velocidad de la carrera:**

#### **Ejercicio 1:**

En este ejercicio vamos a buscar un espacio de 8 m de largo, si es menor no importa, lo importante es que puedas realizar una pequeña carrera, para determinar el punto de salida, lo cual en la técnica del salto en largo es muy importante. El hecho que lo practiques te va a ayudar cuando lo hagas en la escuela.

Este ejercicio se recomienda realizarlo con un familiar que se ubicará junto a una marca realizada en el piso. A partir de esta marca se inicia una carrera de aproximación hacia la tabla de batida o marca, buscando colocar el pie de despegue sobre ésta y continuar corriendo. Con la ayuda del familiar, se identifica a cuántos pies se estuvo adelantado o atrasado de la zona de batida. Si fuera necesario se corrige el punto de partida.

Se debe ajustar el pie que ejecuta el primer paso de la carrera de aproximación de acuerdo a la pierna de batida.

Si la carrera es de pasos pares, su pierna de batida deberá dar el segundo paso en la carrera de aproximación. Si la carrera es de pasos impares, su primer paso en la carrera de aproximación debe darse con la pierna de batida. (Te recomendamos realizar 5 pasadas de éste ejercicio).

Si bien en condiciones normales necesitarías un espacio largo, aquí te proponemos realizar unas 6 zancadas y que te concentres en las tres últimas. Recordá que estamos practicando, cuando vuelvas a la escuela podrás hacerlo, pero ya vas a tener el mecanismo en tu cuerpo.



### Ejercicio 2:

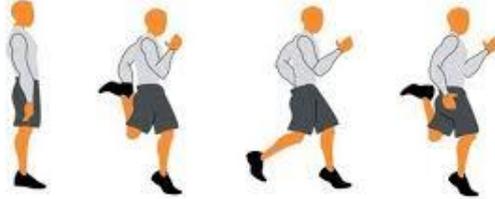
Desde la marca de referencia se realizan carreras de aproximación a diferentes velocidades para determinar la velocidad máxima controlable del deportista



### Ejercicios técnicos para la carrera de aproximación:

1- Elevación de talones a glúteos: empezar con los pies separados, ancho de hombros, el apoyo se sitúa en el metatarso, de tal manera que los talones queden

levantados al igual que los dedos de los pies. La cadera se adelanta generando una pretensión de los músculos cuádriceps. Los brazos flexionados a 90 grados. Posteriormente se lleva los talones a los glúteos. (Durante 30 segundos)



2- De tracción: desde la posición inicial con los pies separados al ancho de hombros, manteniendo las piernas extendidas, se flexiona la articulación coxofemoral, de tal forma que la pierna se dirige hacia adelante. Posteriormente se realiza una tracción apoyando la zona metatarsiana. El movimiento de los brazos debe realizarse alternando con las piernas en un movimiento pendular. (Durante 30 seg)



3 - De elevación de rodillas con extensión (durante 30 segundos)





## Ejercicios para mejorar la fase de vuelo:

1- Vamos a comenzar con saltos, despegando los pies del suelo (20 segundos aprox).



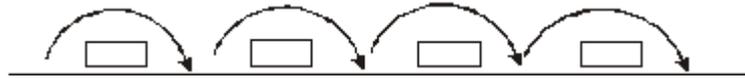
2 - Saltos rodillas al pecho (Realizarlo 20 segundos). Tratá de llevar las rodillas al pecho, mantener la espalda erguida.



3 -

Saltos en un pie. Con pie derecho y pie izquierdo (realizarlo durante 20

segundos cada pie) Si te resulta muy fácil puedes marcar en el piso e ir saltando o poner unas cajas.



## RECOMENDACIONES

- Los ejercicios que te propusimos puedes realizarlos 5 veces cada uno, con el tiempo que recomendamos. Puedes alternarlos para que te quede un circuito. Si te sientes muy cansado amplía el tiempo de las pausas. Aquí estamos viendo más la técnica, es mejor que descanses un poquito más hasta que logres realizarlo de manera correcta. Esta actividad debe durar unos 30 minutos en total.
- Siempre comienza con una entrada en calor, ya vimos muchas, que dure unos 10 minutos. Ahora que hace frío puedes extenderte unos 5 minutos más.
- Al finalizar elongas, como ya sabes hacerlo y registrá en tu cuaderno, qué ejercicios te costaron más cuáles no, si tienes alguna duda puedes consultarle a tu Profe por el teléfono o si no dejalo escrito para cuando vuelvas.
- Puedes practicar al aire libre, siempre con el permiso de tus tutores y del COE. Siempre higienizarse.



### ¿Sabías que?

El ser humano es capaz de saltar una altura de casi dos metros y medio, de saltar una longitud de casi 9 metros, de hacer más de 42 kilómetros en poco más de 2 horas, de correr en velocidad a 40 km/hora, .. Todo eso nos parece imposible, pero es verdad. Lo conocemos por el atletismo.

## Bibliografía

- Benítez. N. y Damaris B. C. (2014). “Ejercicios físico-técnicos para el mejoramiento del despegue en el salto de longitud con carrera de impulso en atletas escolares del combinado deportivo micro 2 Santiago de Cuba”. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 193 - Junio de 2014. <http://www.efdeportes.com/>
- Harre, Dietrich. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnica.
- Ministerio de Educación Tucumán (2015) Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física
- Ministerio de Educación República Argentina. 2011. Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo Básico. Educación Secundaria. Educación Física.