

## Educación Física en tiempos de ASPO

### ACTIVIDADES ATLÉTICAS: LANZAMIENTO DE JABALINA

**Área curricular:** Educación Física Nivel Secundario Ciclo Orientado

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

**Año/Ciclo:** 4°, 5° Y 6° Años Ciclo Orientado- 7° Año de Escuelas Técnicas

**Contenidos:** En relación con las Prácticas corporales ,ludomotrices y deportivas referidas a la disponibilidad de sí mismo.

**Descripción de la actividad :** En esta propuesta vamos a dar continuidad a los Lanzamientos en Atletismo. Desarrollaremos el lanzamiento de Jabalina. El objetivo es que se incorporen conceptos y análisis para una práctica corporal reflexiva y analítica, también realizada desde los cuidados y prevención de accidentes durante la práctica.

**Materiales necesarios:** Espacio libre de obstáculos, para realizar ejercicios. No es necesario la conectividad. Sólo de manera complementaria.

#### Introducción:

Nuevamente el Ministerio de Educación a través de la Modalidad Educación Física acerca a todos ustedes una nueva propuesta de contenidos y actividades para ser desarrolladas con sus alumnos en este período. El conjunto de actividades responde a los contenidos curriculares de la Educación Secundaria Obligatoria.

Tal como ustedes saben, los mismos son el fruto de un proceso de selección y adaptación al contexto actual.

A través de las nuevas actividades nos hemos planteado el desafío de continuar incorporando contenidos para el mejoramiento de la calidad en las propuestas pedagógicas de Educación Física.

Al igual que en las clases anteriores se proponen conceptos que abarcan la técnica y reglamento del lanzamiento, metodología, construcción del material y las actividades y ejercicios para la incorporación de la ejecución técnica.

Por todo esto, nuestra propuesta convoca a la enseñanza de una Educación Física significativa para todos.



## LANZAMIENTOS EN ATLETISMO

Al hablar del atletismo nos viene a la mente un mundo lleno de experiencias, y este mundo contiene una gama de pruebas que son el deleite de muchos pues existen carreras, saltos y lanzamientos como para complacer a todos los gustos. Pero la grandeza de este deporte no solo se da por la variedad y complejidad de las pruebas, sino por la actividad motora que el hombre imprime en ellas, ya que podemos verlo en su máxima gloria demostrando todas sus habilidades y capacidades al máximo, exigiendo a su cuerpo demostrar las posibilidades que es capaz de realizar después de tanto sacrificio sin importar el tipo de disciplina a la cual pertenezca, pero siempre teniendo como objetivo un resultado.

Las metodologías y teorías tradicionalistas, basadas en las técnicas, de los deportes individuales hacen, a veces, que enseñemos estos deportes a través de una línea analítica en la que vamos complicando y progresando en el gesto técnico, basándonos generalmente en el modelo reglamentario.

Son ya muchos los autores (Devís, Sánchez) y metodologías (verticales, horizontales) que nos hablan de la iniciación a los deportes colectivos, pero, **¿y los deportes individuales?**, el Atletismo por ejemplo, **¿Cómo podemos enseñar los lanzamientos?** Para nosotros la iniciación deportiva en el atletismo es un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador, caracterizado por permitir la máxima inclusión y participación utilizando para ello una metodología que potencie los aspectos lúdicos, (que supongan al alumno un esfuerzo de lucha y mejoramiento, para poder superarlas con éxito), de integración en el grupo, creativos y de expresión propia. Así desarrollaremos igualmente las habilidades motrices básicas y específicas del atletismo mediante una amplia y multilateral gama de habilidades y coordinaciones, que en este caso van referidas a los lanzamientos.

Consideramos la iniciación deportiva un proceso educativo “entendiendo por educativo aquello que ayude a conformar la personalidad del educando, (...) no meramente por el hecho de aprender movimientos técnicos y tácticos, y mejorar física y psicológicamente, sino fundamentalmente, por ayudar a que se soliciten y entren en acción las capacidades del que lo practica, y de este modo, se estructure y defina su propio yo”. (Gutiérrez, 1998)



Te ofrecemos a través de este link una muestra del lanzamiento de jabalina en homenaje de nuestro Campeón Argentino Braian Toledo.

<https://www.youtube.com/watch?v= Jp-ExuAphA>



## Lanzamiento de jabalina

El lanzamiento de jabalina es una prueba del atletismo actual, donde se lanza una jabalina, hecha de metal o fibra de vidrio. La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica. La longitud de la jabalina es de 260-270 cm en categoría masculina y 220-230 cm en categoría femenina, y un peso máximo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un agarre, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo, que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina (entre los 90 cm y 110 cm). A lo largo de la historia se ha venido acercando a la punta el centro de gravedad de las jabalinas, para hacer que caigan antes, ya que se comenzaban a realizar marcas que excedían el largo de los campos de caída, con el consiguiente peligro.

### a) TÉCNICA DE LANZAMIENTO

Normalmente se utiliza una carrera normal, para, después, al armar el brazo manteniendo la jabalina a la altura de los ojos y alineada con los hombros en la dirección del lanzamiento, hacer una serie de pasos cruzados y por último efectuar un apoyo con el pie izquierdo (paso de acomodo), bloqueando la parte izquierda del cuerpo, para después con el pie derecho y la cadera efectuar una ligera rotación hacia dentro (paso suave), al mismo tiempo que se suelta el brazo, ejecutando el lanzamiento. La mano izquierda, desde el paso cruzado, se ha de llevar alta para en el momento de lanzar llevarla hacia el lado izquierdo. Después se debe continuar la inercia del lanzamiento, no bloqueándose completamente. Es importante que el lanzador en todo momento esté relajado, pues los músculos se estiran más si están relajados que en tensión, permitiendo una mayor elasticidad en el lanzamiento. Podemos resumir esta técnica diciendo que tiene cuatro partes: carrera, paso cruzado, lanzamiento y recuperación.





En el siguiente links podrás observar y analizar la ejecución del lanzamiento de la jabalina

[https://youtu.be/ Yb-d7BdZfs](https://youtu.be/Yb-d7BdZfs)

#### b) **REGLAMENTO:**

Se lanza desde un pasillo de una anchura de 4 metros, acabado en un arco de 8 metros de radio. El sector de caída estará marcado con dos líneas blancas de 5 cm de anchura, de tal modo que si los bordes internos de las líneas se prolongasen deberían pasar por las dos intersecciones de los bordes interiores del arco y las líneas paralelas que delimitan el pasillo de impulso y que se cruzan en el punto central del círculo del cual el arco forma parte. Para realizar cada intento, el atleta tiene un minuto. Normalmente, cada uno realiza tres intentos, y los ocho alumnos con mejor marca válida, o todos si son ocho o menos, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca.

La jabalina debe agarrarse por la encordadura (al menos la mano del lanzador debe tocarla), y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar; no se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la jabalina; los estilos no clásicos no están autorizados. Si la jabalina se rompe en el intento o en el aire no se contará como nulo; tampoco si la rotura hace perder el equilibrio al alumno y provoca que toque fuera del arco; en este caso se le permitirá volver a comenzar.

En la caída, la punta metálica debe tocar el suelo antes que cualquier otra parte de la jabalina.



#### **Motivos de lanzamiento nulo**

- Tocar con cualquier parte del cuerpo la línea del arco o fuera de ella
- Salir por la parte de delante del arco o las líneas de prolongación

- Salir antes de que se produzca la caída del elemento
- Caer el elemento fuera del sector
- Caer el artefacto incorrectamente, sin tocar el suelo primero la mitad delantera de la jabalina.
- Retraso en la ejecución .



Ejercicios para lanzamiento:

### **Movilidad del hombro**

- Rotar los hombros hacia delante y hacia atrás.
- Hacer círculos con los brazos en ambos sentidos.
- Estirar el deltoides. Para ello hay que intentar llevar el brazo extendido hacia el cuerpo, ayudándonos de la otra mano.
- En parejas, uno delante del otro. El que se encuentra detrás tendrá que elevar los brazos de su compañero, extendidos, sujetándolos por las muñecas.



### Ejercicios de carrera

- Correr sin agarrar la jabalina, simulando que la mantenemos de punta, ligeramente orientándola hacia el suelo.
- Igual, pero agarrándola.



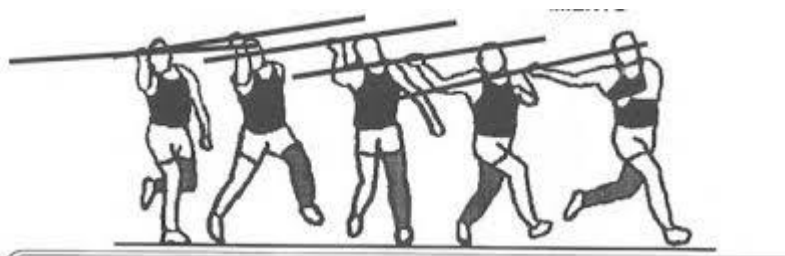
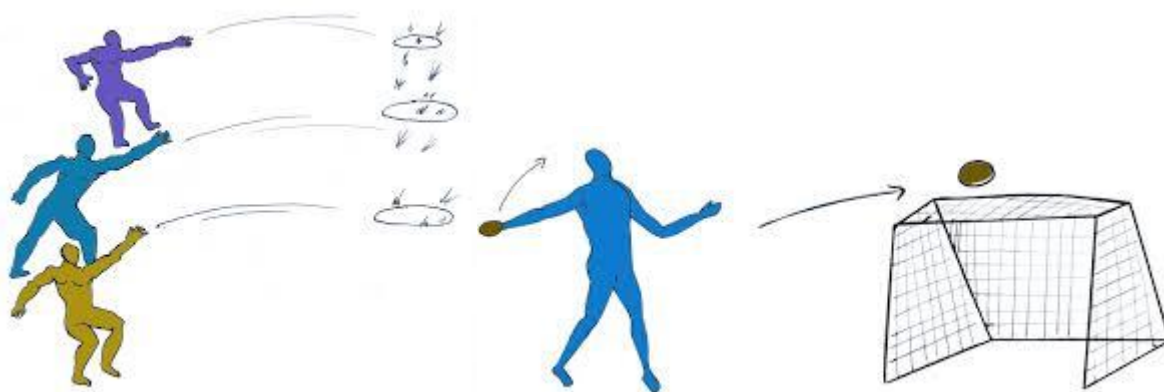
### Ejercicios de pasos cruzados

- Correr de lado llevando la jabalina hacia atrás. Después correr sosteniéndola como en el paso anterior.
- Dar pasos cruzados marcando la posición final. Hay que intentar que el brazo quede completamente extendido.



### Ejercicios de lanzamiento

- Lanzar diferentes objetos desde una posición estática: picas, jabalinas de goma espuma, flota-flota, pelotas, entre otros.
- Lanzar la jabalina con las dos manos, tratando de que vaya recta.
- Andar y clavarla en el suelo (cerca).
- Tirarla, desde una posición estática, intentando que caiga dentro de un aro. Después colocarlo más lejos para aumentar la dificultad.
- Dar pasos cruzados y lanzarla suavemente.
- Marcar el arco tenso desde parado, metiendo bien la cadera.
- Hacerlo desde sentado, sobre un taburete, apoyando solo el glúteo izquierdo.



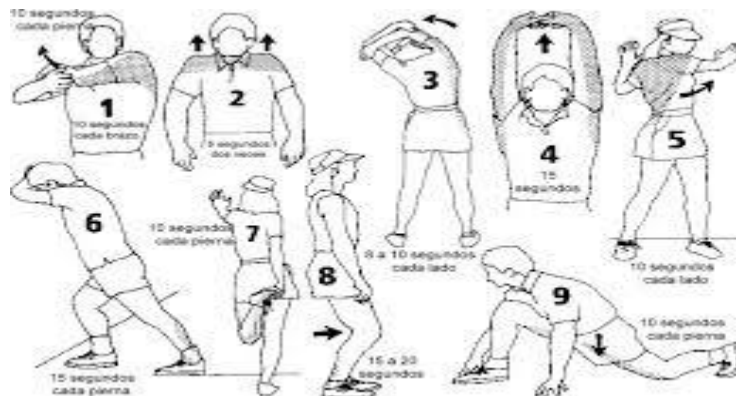
### Realizamos nuestros elementos en casa:



1 Jabalina Varas. 2 Jabalina Flota-flota – Tapón de plástico c/peso. 3 Jabalina Cañas tacuara ( 2.300 – 2.200 mm) 4 jabalina de caño pvc – Piolín o hilo de colores – Punta metálica.



Después de toda actividad, no olvidemos realizar los ejercicios de estiramiento, así nuestro cuerpo vuelve a la calma.



### Bibliografía:

- Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física. Ciclo básico y Ciclo Orientado (2015), Ministerio de Educación de Tucumán
- Harre, Dietrich. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnica.
- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo Básico. Educación Secundaria. Educación Física (2011), Ministerio de Educación República Argentina.



- <http://www.atletismorosario.com.ar/articulos/MANUALMATERIALES.pdf>
- <https://sites.google.com/site/atletismoalgomasqueundeporte/diferentes-disciplinas/lanzamientos>
- <https://www.efdeportes.com/efd124/construccion-de-material-alternativo-en-educacion-fisica.htm>