

**EL SALTO LARGO**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:		
TALLER: salto largo.		
GRADO:		
NOTA:		
FECHA DE PRESENTACIÓN		



Es el salto más clásico y natural, constituye una especialidad en la que se reúnen gran parte de las cualidades fundamentales del atletismo ya que una buena velocidad de base y fuerza en relación con el peso corporal, son cualidades fundamentales de un buen saltador.

**GESTO TÉCNICO**

Se tiene que considerar el mejor aprovechamiento, la utilización de la carrera, el pique, el vuelo y la caída. La máxima longitud a alcanzar está determinada, entre otras cosas, por la parábola del centro de gravedad del cuerpo, la cual se logra a su vez, por la velocidad de despegue, el ángulo del mismo y la altura del centro de gravedad obtenida en el vuelo. Durante el vuelo el saltador debe procurar lo siguiente:

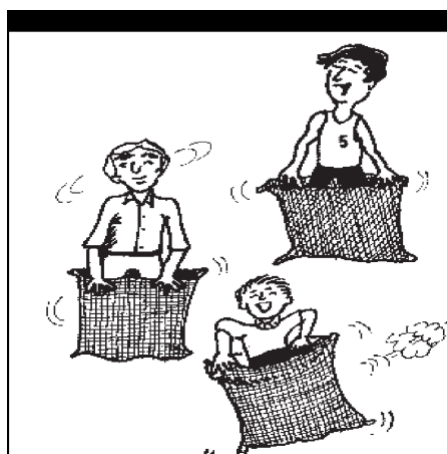
1. Mantener el equilibrio, preparándose para la toma de contacto con el piso.
2. Procurar que la caída sea lo más positiva posible.

El salto de longitud se puede dividir básicamente en dos grandes instantes:

1. La carrera de aproximación y de pique.
2. El vuelo y la caída.

**Respondo:**

- ¿En qué consiste el salto en largo?
- \* ¿Cuáles son las cualidades básicas de un buen saltador?



salto recreativo...

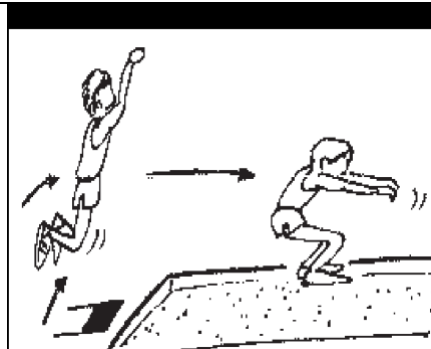


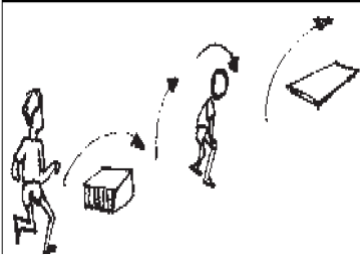


**EJERCICIO 1**

- Objetivo: carrera y pique.
- Organización: individual.
- Ejecución: efectuar varias series de carreras con el pique.
- Variantes: carreras en distintos ritmos y picando a dos pies.

**EJERCICIO 2**

- Objetivo: carrera, pique y alto.
- Organización: individual.
- Ejecución: se inicia con la carrera, el pique en la tabla, el salto y la caída.
- Se van aumentando las distancias y se efectúan varias repeticiones picando con diferente pie de rechazo.



	<p><b>EJERCICIO 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: juego de adaptación.</li> <li>• Organización: en hileras.</li> <li>• Ejecución: correr, picando y saltando los obstáculos.</li> <li>• Variantes: correr, picar, saltando colocando diferentes obstáculos como aros o compañeros en diferentes posiciones.</li> </ul>
<p><b>EJERCICIO 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: salto y caída.</li> <li>• Organización: hileras e individual.</li> <li>• Ejecución: iniciar la carrera tomar el pique saltando para caer en el foso.</li> <li>• Variantes: caer sobre una colchoneta, en un pozo o piscina.</li> </ul>	
	<p><b>EJERCICIO 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: salto completo.</li> <li>• Organización: individual.</li> <li>• Ejecución: unir todos los movimientos para ejecutar el salto largo y medir lo alcanzado.</li> <li>• Variantes: en la caída, saliendo en rollos adelante y laterales.</li> </ul>

**ACTIVIDADES:**

1. Cuáles son las fases del salto largo, descríbalas.
2. Piense, dibuje y describa 5 actividades diferentes de salto con costales de manera individual.
3. Identifique, dibuje y describa 5 actividades de salto con costal en parejas.
4. Identifique, dibuje y describa 5 actividades de salto con costal en grupos de 3 personas.
5. Identifique, dibuje y describa 5 actividades de salto con costal en grupos de 4 personas.
6. Basado en la imagen de salto recreativo, describa y dibuje 5 alternativas de salto recreativo.
7. Saltar y medir con cinta métrica, la distancia alcanzada. Mida 3 saltos y elija el de mayor distancia.
8. Elabore un formato que permita anotar los datos de los saltadores con: fecha, torneo, nombres y apellidos, edad, distancia lograda en cada salto, 1, 2 y 3 puesto. Asigne un puntaje al numero 1, 2 y 3. Presente dicho formato adjunto a las actividades anteriores.
9. Con 2 banderines (uno blanco para las pruebas bien ejecutadas, y uno rojo para los saltos con mala ejecución que ameritan sanción o que tuvieron pisada en un lugar indebido), en grupos de 5 personas organicen y ejecuten 3 saltos cada uno, anotando las distancias y eligiendo la mejor. Presentar de manera individual.
10. Prepare una clase con 3 momentos específicos y describiendo cada uno por separado:
  - a) Calentamiento: Juegos que permitan aumentar la frecuencia cardiaca paulatinamente de poco a mas.
  - b) Fase central: elegir 4 actividades de las desarrolladas anteriormente para ejecutar su clase.
  - c) Estiramiento o vuelta a la calma: describa 10 ejercicios que permitan elongación y estiramiento muscular de pies a cabeza o de cabeza a pies, y que permitan bajar paulatinamente la frecuencia cardíaca.

Elaboró: Mag Víctor García.