

LANZAMIENTO DE PESO Y JABALINA

PARA MEJORAR EN LOS LANZAMIENTOS DE PESO Y JABAJLINA, OS PROPONEMOS UNA SERIE DE TAREAS QUE DEBERÉIS REALIZAR EN EL ORDEN QUE SE OS INDICA.

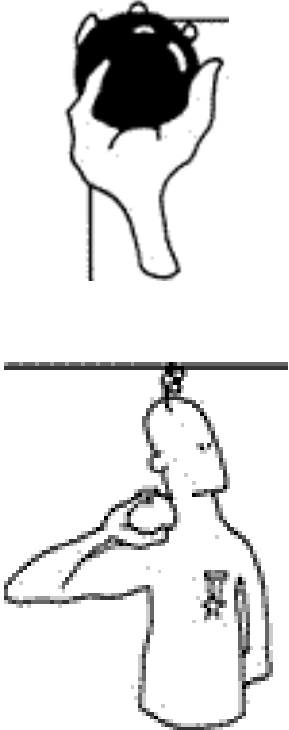
COMENZAR TODOS EN EL PASO 1, DEBIENDO PASAR AL SIGUIENTE SOLAMENTE CUANDO SE OS INDIQUE, HASTA LLEGAR AL TERCER Y ÚLTIMO PASO. LAS TAREAS ESTÁN ESCRITAS EN UNOS CARTELES, DONDE SE OS INDICA EN QUÉ FASE DEL LANZAMIENTO OS DEBÉIS CENTRAR Y TRATAR DE MEJORAR.

LAS TAREAS REQUIEREN UN TRABAJO POR TRÍOS O POR PAREJAS, DEBIENDO OBSERVAR CÓMO LO HACE MI COMPAÑERO PARA PODER AYUDARLE A MEJORAR.

PARA ELLO, PORQUE NO ES FÁCIL, TENÉIS UNA PEQUEÑA AYUDA EN LOS CARTELES DE CADA TAREA, DONDE SE OS INDICA EN QUÉ OS TENÉIS QUE FIJAR Y CÓMO PODÉIS AYUDAR A VUESTROS COPAÑEROS A MEJORAR.

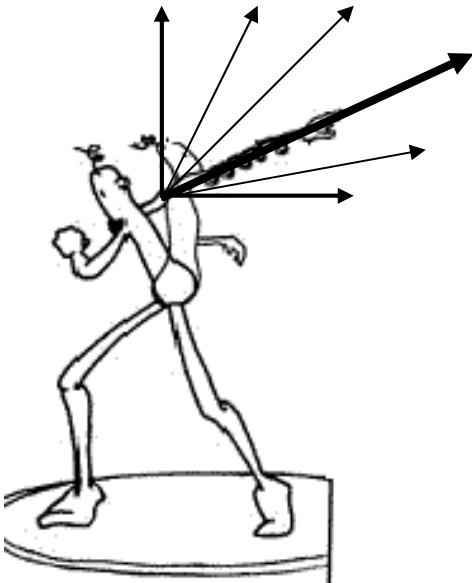
LANZAMIENTO DE PESO.- PASO 1

EL AGARRE.- Lanza lo más lejos que puedas, sin coger impulso, únicamente fijándote en la colocación del peso como se os indica en el siguiente cuadro.

DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE ÉXITO	CUNDUCTAS A MEJORAR ¡Posibles errores observador!
	<ul style="list-style-type: none">- El peso se sujeta con los tres dedos centrales y una parte de la palma, mientras el pulgar y el meñique sirven de apoyo.- El peso se apoya contra el cuello y la mandíbula.- El codo se separa del cuerpo y se coloca en prolongación de la línea de hombros.	<ul style="list-style-type: none">- El peso se sostiene con todos los dedos...- Coge impulso separando el peso del cuello...- El peso se lleva por detrás de los hombros...- El codo no se separa del cuerpo...

LANZAMIENTO DE PESO.- PASO 2

EL ÁNGULO DE LANZAMIENTO.- Realiza variaciones en el ángulo de lanzamiento desde 90° hasta 0° ¿CUÁL CONSIGUES MÁS DISTANCIA? Observador, colócate de forma que le veas lanzar de perfil, para poder indicarle con qué ángulo está lanzando.

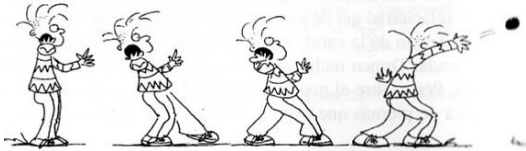
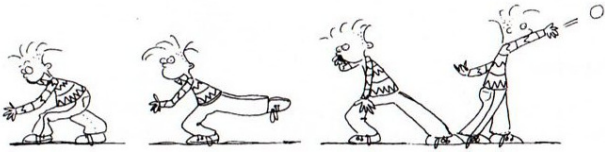
DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE ÉXITO	CUNDUCTAS A MEJORAR ¡Posibles errores observador!
	<ul style="list-style-type: none">- El peso no debe salir ni con mucho ni con poco ángulo.- Trata de ajustarte al ángulo que forma la flecha más larga y ancha, con ayuda de tu compañero.	<ul style="list-style-type: none">- El peso sube demasiado y a penas avanza metros hacia delante.- El peso cae enseguida al suelo sin a penas tener fase de vuelo.- El brazo debe estirarse por debajo de la línea de la oreja.

LANZAMIENTO DE PESO.- PASO 3

POSICIÓN DE LANZAMIENTO.- Prueba diferentes posiciones de partida, para comprobar con cuál es con la que lanzas mayor distancia.

- Pies juntos
- Con un pie adelantado y de frente a la zona de caída
 - Tomando carrerilla
- De espaldas a la zona de caída para tomar impulso

¿CÓMO CONSIGUES LANZAR MÁS LEJOS?

DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE ÉXITO	CUNDUCTAS A MEJORAR ¡Posibles errores observador!
	<ul style="list-style-type: none">- Toma todo el impulso que puedas, sin olvidar lo aprendido hasta ahora.	<ul style="list-style-type: none">- Vigila la posición del peso y el ángulo de salida.- Recuerda que no puedes pisar las líneas del círculo en ningún momento.
	<ul style="list-style-type: none">- Aprovecha el giro del tronco para tomar mayor impulso.	

LANZAMIENTO DE JABALINA.- PASO 1

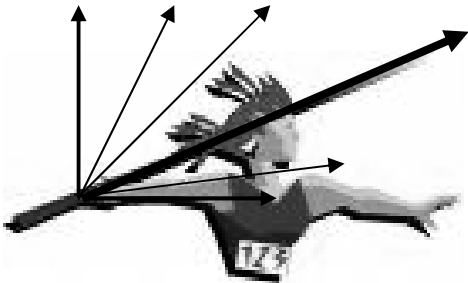
POSICIÓN DE LANZAMIENTO.- Prueba las siguientes posiciones de lanzamiento y determina con cual consigues lanzar más. Parte siempre desde parado, más adelante ya tomaremos carrerilla.

- Pies juntos de frente a la zona de caída
- Con un pie adelantado de frente a la zona de caída
- Con un pie adelantado, gira el tronco hacia un lado para tomar impulso

DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE ÉXITO	CUNDUCTAS A MEJORAR ¿Posibles errores observador!
DE FRENTE	<ul style="list-style-type: none">- Toma todo el impulso que puedas, sin girar el tronco. Balancea el tronco hacia detrás para tomar impulso.	<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo consigue llegar más lejos?- Si se toma demasiado impulso la jabalina puede desviarse de la dirección correcta.
DE LADO	<ul style="list-style-type: none">- Aprovecha el giro del tronco para tomar mayor impulso.	

LANZAMIENTO DE JABALINA.- PASO 2

ÁNGULO DE LANZAMIENTO.- Realiza variaciones en el ángulo de lanzamiento desde 90° hasta 0° ¿CUÁL CONSIGUES MÁS DISTANCIA? Observador, colócate de forma que le veas lanzar de perfil, para poder indicarle con qué ángulo está lanzando.

DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE ÉXITO	CUNDUCTAS A MEJORAR ¡Posibles errores observador!
	<ul style="list-style-type: none">- La jabalina no debe salir ni con mucho ni con poco ángulo.- Trata de ajustarte al ángulo que forma la flecha más larga y ancha, con ayuda de tu compañero.	<ul style="list-style-type: none">- La jabalina sube demasiado y a penas avanza metros hacia delante.- La jabalina cae enseguida al suelo sin a penas tener fase de vuelo.- La jabalina debe pasar a la altura de la oreja.

LANZAMIENTO DE JABALINA.- PASO 3

CARRERA Y LANZAMIENTO.- Sin olvidar todo lo trabajado, toma la carrerilla justa para lanzar lo más lejos posible, sin hacer nulo. Prueba a lanzar la jabalina a diferentes distancias de la línea que determina el nulo.

DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE ÉXITO	CUNDUCTAS A MEJORAR ¡Posibles errores observador!
LANZA EN LA LÍNEA DE NULO	- Deberás lanzar con la fuerza justa para evitar atravesar la línea.	- No consigue ajustar la carrera y hace nulo. - No aprovecha el impulso con el tronco y el desequilibrio hacia delante.
LANZA EN EL CONO MÁS LEJANO A LA LÍNEA DE NULO	- Coge mucha carrerilla y desequilibra todo tu cuerpo hacia delante, aprovechando el espacio hasta la línea de nulo para frenar.	- Lanza de frente, sin aprovechar el giro del tronco.
LANZA ENTRE EL CONO Y LA LÍNEA	- Ajusta la carrera y el impulso.	- Lanza muy pronto o demasiado tarde

