

| | |
|-------------------------------------|--|
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE: | |
| | |
| TALLER 3 | |
| GRADO: | |
| NOTA: | |
| FECHA DE PRESENTACIÓN | |

EL SALTO

| | |
|---|---|
|  <p>¿En qué consiste el salto?...</p> | <p>Consiste en una secuencia de acciones, encaminadas a superar un obstáculo vertical, con carrera reducida y no muy rápida para favorecer la ascensión vertical. En este vuelo, el centro de gravedad del cuerpo sigue una elevada curva parabólica de vuelo que está predeterminada por la velocidad de batida, el ángulo de la misma y la altura alcanzada.</p> |
| <p>EJERCICIO 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: iniciación del salto. • Organización: individual. • Ejecución: saltar, pasando la cuerda a una pequeña altura, caer sobre una colchoneta. • Variantes: saltar la cuerda como si fueran vallas, saltar y caer dando rollos. |  |
|  | <p>EJERCICIO 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: iniciación al salto de altura rechazado de espaldas. • Organización: parejas. • Ejecución: el compañero, en posición de banco, al lado de la colchoneta, salta rechazando de espaldas. • Variantes: sin compañero, se ejecutarán los saltos de espaldas cayendo sobre la colchoneta. |
| <p>EJERCICIO 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: el rechazo, altura. • Organización: individual. • Ejecución: iniciando con carreras, llegar a ubicar la pierna de rechazo. • Variantes: ejecutar las carreras por ambos lados saltando de frente y de espaldas. |  |
|  | <p>EJERCICIO 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: la caída de espaldas. • Organización: individual. • Ejecución: sobre un cajón, caer de trampolín, girar y caer de espaldas. • Variante: al rebotar en el trampolín, realizar giros laterales, caer parado, sentado, acostado. |
| <p>EJERCICIO 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: entrada de frente o de cara. • Organización: individual. • Ejecución: carrera, rechazo, salto y caída sobre una colchoneta. • Variantes: las mismas secuencias saltando de espaldas haciendo énfasis en la altura y en la caída. |  |
| <p>ACTIVIDADES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basados en las 5 imágenes del taller, realizar 2 alternativas para cada imagen, variando el ejercicio que describe al frente de cada imagen igual que en el taller, describa el objetivo, organización, ejecución, variante. 2. Averiguar cuáles son las leyes físicas que influyen en el salto de los seres humanos en atletismo. 3. Describa que es polimetría. Clasificación. 4. Indague cuales son los beneficios obtenidos al saltar. 5. Test de Harvard, que es y en que consiste. 6. consultar 3 test para salto. | |

