

Trabajo Practico
de
Educacion Fisica N° 1

Tema: salto largo y triple

Profesora: Lacia M. Alejandra

2°Año "A"

Alumna: Cabello, Maiten

Cuestionario:

- 1) ¿Cuántas fases tiene el salto largo?**
- 2) ¿Cuáles?**
- 3) ¿Cuántas fases tiene el salto triple?**
- 4) ¿Cómo se realiza el primer y segundo salto?**
- 5) ¿Cómo se realiza el tercer salto?**
- 6) ¿Qué sucede si pasa la tabla de batida?**
- 7) ¿Cuántos intentos tiene el atleta?**
- 8) ¿Quiénes controlan si es válido o nulo?**

Respuestas:

1) Las fases del salto largo son 4

2) La primera es fases de aproximación , la segunda es la fase de despegue , la tercera fase de vuelo, la cuarta y última es la fase de caída.

3) Las fases que tiene el salto triple son 5 .

4) Primer Salto :El saltador deberá efectuar una batida más profunda que la de un salto de longitud (El tronco permanece en todo momento en posición vertical).

Segundo Salto:

Se inicia en el momento en que el pie de la pierna de batida toma contacto con el suelo después. El tronco permanece recto, la pierna libre flexionada por el muslo, se mantiene a la altura de las caderas y la de atrás, también flexionada tras su impulso.

Trata de acercarse a la de adelante

5) En la fase de suspensión, sólo podrá hacer o un salto natural ,o un salto en extensión.

6) Si el atleta llega a pasar la tabla de batida el salto se considerará nulo, realizando uno nuevo

7) Un concurso estándar, está compuesto por seis intentos.

8) Los jueces son los que dice si es válido o nulo