

 <b>COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED</b> <b>P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA</b> 		
<b>DOCENTES:</b> Daniel Blanco – Javier Gutiérrez	<b>ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA	<b>GRADO - CURSO:</b> Bachillerato
<b>FECHA:</b> Agosto 16 de 2021	<b>TEMA:</b> DEPORTES INDIVIDUALES - ATLETISMO	

Cordial saludo,

Apreciados estudiantes, esta es la actividad 3 del segundo trimestre, donde se está trabajando la temática de deportes individuales, y como tercera prueba o test, se desarrollará un ejercicio del deporte atletismo, ojalá la pueda presentar en el **encuentro virtual**, si no puede, entonces:

Enviar al correo [daniel.blanco@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:daniel.blanco@iedtecnicointernacional.edu.co) o al WhatsApp 3115918918 para los grados 6°, 7° y 801 y al correo [Steven.mendoza@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:Steven.mendoza@iedtecnicointernacional.edu.co) a los grados 802 a 1102

### 1. CONCEPTUALIZACIÓN:

#### ATLETISMO

Es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

#### LANZAMIENTO DE BALA

El **lanzamiento de peso** o **lanzamiento de bala**, es una prueba del atletismo moderno, que consiste en propulsar una sólida bola de acero a través del aire a la máxima distancia posible. El lanzamiento de peso se remonta históricamente a partir del lanzamiento de piedras.

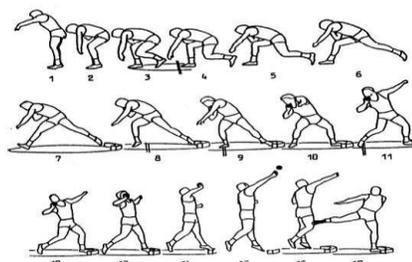
### 2. DESEMPEÑO PARA EVALUAR:

Realizar un lanzamiento de bala, demostrando la técnica que se debe utilizar y sus respectivas fases o momentos

### 3. ACTIVIDAD

- a. Observe el siguiente video

<https://drive.google.com/file/d/1GVbepV7E5HisVk2LBBNThhpVi5zc1nb4/view?usp=sharing>



- b. Grábese en un video realizando las diferentes fases de la técnica del lanzamiento de Bala, debe notarse muy bien el cuerpo completo, utilice un balón o una pelota mediana.

### 4. AUTOEVALUACIÓN.

- Desde su punto de vista, ¿cuál sería la técnica adecuada para realizar dicho lanzamiento?

---



---