



I.P.E.T. 132 "Paravachasca"

SECUENCIA N° 4

Docentes:

- Moschella Mariela
- Delgado Marcela
- Peredo Gabriela

Tema: Tiro con Arco

Objetivos:

- Que los alumnos puedan disfrutar de un medio distinto al habitual.
- Que el alumno incorpore la técnica correcta de la toma del elemento.
- Que el alumno domine la buena postura para la ejecución del movimiento.
- Que el alumno reflexione sobre los valores del deporte.
- Que el alumno logre desarrollar ámbitos de trabajo individual y de equipo.

Aprendizajes y contenidos:

- Familiarizar a los alumnos con la zona de juego.
- Reglas de juego.
- Manejo de implementos.
- Coordinación óculo manual.
- Percepción espacio temporal.
- Identificación de los aspectos técnicos más característicos (equipo, seguridad, modo de tiro y apuntar).

Criterios de evaluación:

- Se tendrá en cuenta la asistencia y participación en las actividades.
- Se evaluará el proceso de las actividades dadas.
- La predisposición del alumno y el compromiso que muestre en el proceso.
- Respeto hacia sus compañeros y docentes.

MARCOCO TEÓRICO:

El tiro con arco es actualmente un deporte olímpico en el cual se utiliza un arco para disparar flechas. El origen proviene del uso de esta arma como instrumento de caza y como instrumento bélico. Con la aparición de las armas de fuego quedó obsoleto como instrumento profesional de uso general.

Desde el comienzo de la historia el ser humano ha utilizado la arquería, al principio para cazar y defenderse en la guerra, y en los tiempos modernos, como deporte. El tiro con arco hoy en día es un deporte que consiste en acertar lo más cerca del centro de la diana para obtener el máximo número de puntos.

Los arqueros que tengan como ojo dominante el derecho sostiene el arco con su mano izquierda, encarándola hacia el objetivo, viendo el blanco con el ojo derecho y cogiendo la flecha y la cuerda con la mano derecha. Dibuje siempre el arco apuntando hacia el objetivo, con o sin flechas. Evite el contacto físico con un arquero en la posición de tiro. No dispare flechas al aire.

Generalmente, se lleva una protección en el brazo (*bracer* 'muñequera') para proteger la parte interior del brazo que sostiene al arco, y una lengüeta (*tab*) para proteger los dedos que agarran la cuerda. Algunos arqueros también usan una protección en su pecho, el peto, principalmente las mujeres. Los petos previenen que el cuerpo del arquero o su ropa obstaculicen la cuerda en el momento de la suelta, así como para proteger al arquero.

La posición correcta para disparar una flecha es la siguiente: El cuerpo debe estar perpendicular al objetivo y la línea de tiro, es decir, de lado, con los pies situados en la perpendicular vertical con cada hombro.

Para cargar una flecha, el arco se inclina hacia el suelo y el cuerpo de la flecha se apoya en el reposa flechas, repisa o tapete de la ventana del arco. La parte trasera de la flecha se engancha en la cuerda del arco mediante el 'culatín' (una pequeña pieza de plástico con forma de 'v' para este propósito). Esto se llama 'cargar la flecha'. Las flechas típicas con tres plumas deben orientarse de forma tal que una sola pluma apunte hacia afuera del arco. Normalmente esta pluma posee un color diferente a las otras dos, y tiene varios nombres, tales como caudal, *cock-feather* y pluma guía.

La cuerda se sujeta generalmente con tres dedos, bien manteniendo los tres dedos por debajo de la flecha o bien con uno por encima, dependiendo del estilo que utilice cada arquero. La cuerda se debe sujetar con la falangeta de los dedos, las yemas.

Entonces se levanta el arco y se abre, se tiende. Suele ser un movimiento fluido que varía de arquero a arquero. La mano de cuerda se desplaza hacia la cara, donde debe apoyarse ligeramente para tener un 'punto de anclaje' que, idealmente, debe ser el mismo en todos los tiros, y a menudo es la comisura del labio o la barbilla. El brazo de arco se mantiene extendido hacia la diana. El codo de este brazo se suele girar para que la parte interna del codo no esté sobre extendida, ya que esto conlleva una tendencia a que la cuerda del arco golpee la parte interior del brazo o que se encaje en la guarda al soltarla. El arco

siempre debe permanecer vertical, salvo en el tipo *long bow*, ya que, al disponer de una ventana muy pequeña, una leve inclinación evita que la flecha tenga tendencia a caer.

La postura ideal es la del arquero erguido, formando una 'T', con los músculos de la espalda del arquero usados para tirar de la cuerda hasta el punto de apoyo. Algunos arcos (el tipo de arco clásico, utilizado habitualmente para tiro olímpico) están equipados con un dispositivo mecánico (*clicker*) que produce un 'clic' cuando el arquero alcanza la apertura correcta, lo que indica el momento en que se debe dejar volar la flecha.

La flecha se suelta relajando los dedos de la mano de la cuerda. Deben evitarse movimientos de retroceso o gestos de ayuda a la flecha con el cuerpo, que afectan al vuelo de la flecha.

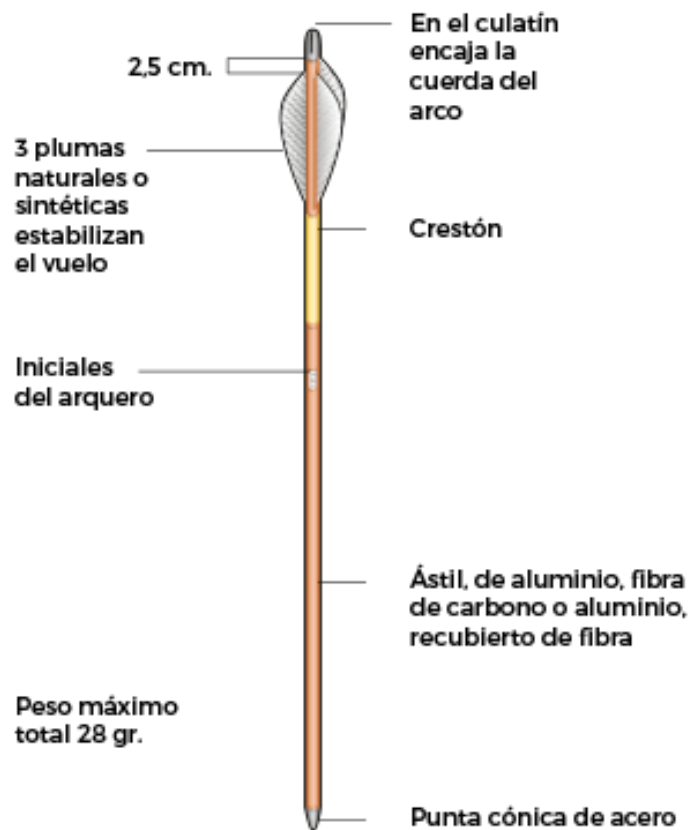
Elementos para Tiro con Arco

- Arco
- Flecha: Una flecha normal consiste de un astil con una punta al final, plumas y un encoque en el otro lado. Los vástagos suelen ser de madera, fibra de vidrio, aluminio, fibra de carbono, o fibra de carbono y aluminio.

Elementos Adicionales

- Dactilera: protector (lengüeta) para los dedos índice, corazón y anular que son utilizados para el agarre de la cuerda.
- Protector pectoral o pechera: banda de cuero o cestilla que protege el pecho a la hora de soltar la cuerda y poder evitar rozamientos contra ella.
- Protector de brazo: trozo de material duro que evita rozaduras con la cuerda en el antebrazo.
- Carcaj: tubos de plástico unidos entre sí, que sirven para mantener las flechas al alcance del arquero.
- Estabilizadores cortos y estabilizador largo: añade peso al arco y otorga la capacidad de reducir las vibraciones y bascular tras la suelta.
- Visor|Mira: varía según sea la modalidad de precisión o de tiro instintivo, en el caso de precisión, lo poseen los arcos compuestos o de poleas y los arcos recurvado u olímpicos, pueden ser con fibra óptica y/o con lente de aumento (en el caso de los compuestos).

FLECHA



DIANA



ARCO

