



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina
NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No 7

NOMBRE DEL TALLER: Pruebas de Pista: Carrera de Relevos

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Lorena Noreña Yate
- **GRUPO:** 6-7AB
- **FECHA:** 05 de julio 2022

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

COMPETENCIA: FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Organización de movimientos de acuerdo con un fin.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Lee con atención el texto y resuelve las preguntas que encontrarás al final.

TEORÍA:

La prueba de relevos es una de las modalidades del **atletismo**. Esta se hace con cuatro corredores que se relevan entre sí pasándose un testimonio hasta llegar a la meta. La práctica de esta actividad estimula capacidades físicas como la **velocidad** y las actitudes de compañerismo y cooperación.

Modalidades de Carrera

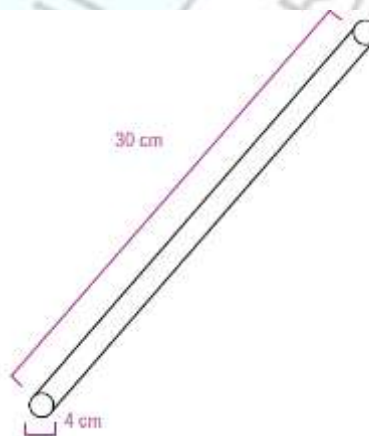
4 x 100 metros*	4x200 metros	4 x 400 metros*	4 x 800 metros	4 x 1.500 metros
Relevos Mixtos (100m,200m,300m y 400m)			Relevos Mixtos Largos (1200m, 400m,800m,1600m)	

*Disciplinas Olímpicas

Áreas y materiales:

La prueba se realiza alrededor de la **pista de atletismo** (que ya describimos). Se requiere una estafeta o testimonio o bastón de 30 centímetros de largo como máximo y 28 centímetros como mínimo, de cuatro centímetros de diámetro y 50 gramos de peso, pintado de color llamativo.

Para nuestras clases lo llamaremos: **testimonio**.



Técnica de la carrera de relevos:

En esta prueba, cuatro corredores que forman un equipo llevan un testimonio a la meta después de haber recorrido 100 m cada uno.

El cambio del testimonio debe hacerse dentro de un área llamada **“zona de contacto o traspaso”** que tiene una longitud de 20 m. Se recomienda que el corredor que va a recibir el testimonio se coloque a la mitad de esta distancia y que el corredor que va a entregarla tenga cuidado de no empujarlo al momento de hacer el cambio. Es importante practicar el cambio de testimonio hasta lograr una buena coordinación.

Técnica para la entrega del testimonio:

Existen diversas técnicas para la entrega del testimonio.



1. Entrega visible e invisible. Cuando el competidor que va a recibir el testimonio se gira para observar al compañero que le va a entregar el testimonio, se llama entrega visible. Cuando el atleta que recibe el testimonio, solo extiende el brazo atrás sin ver, se llama entrega invisible. La responsabilidad de hacer una buena entrega recae en ambos, ya que la coordinación del equipo es el éxito de la carrera.

2. Entrega ascendente: Cuando el atleta entrega el testimonio de abajo hacia arriba. El atleta que recibe debe extender el brazo atrás con la palma de la mano siempre hacia arriba. El atleta que entrega el testimonio hace un braceo hacia abajo entregando el testimonio de manera segura.



3. Entrega descendente: Cuando el atleta entrega el testimonio desde arriba hacia abajo. El atleta que recibe, extiende el brazo atrás con palma de la mano hacia arriba. El atleta que entrega hace un recorrido con el brazo hacia arriba, de manera que le coloca el testimonio entre el dedo gordo y el dedo índice asegurándose de que recibió con firmeza el testimonio.

En la carrera de relevos, los corredores se ubican así: en la primera posición, el segundo corredor más rápido, que inicia la carrera; en la segunda posición, el menos veloz; en la tercera posición, el que le sigue en rapidez y en la cuarta posición, el más veloz de todos.

Estas son las reglas para la carrera de relevos:

- Evitar salir antes de la señal que da inicio a la prueba.
- No invadir otro carril.
- Realizar el cambio del testimonio dentro de la zona correspondiente. De no ser así, el equipo queda descalificado.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina
NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



RECOMENDACIONES

- ✓ Coordinar bien la entrega del testimonio.
- ✓ Determinar con anterioridad quién inicia y quién termina la prueba.
- ✓ Hacer un calentamiento previo al inicio de la prueba.
- ✓ Al terminar de correr, seguir trotando lentamente con el fin de evitar lesiones.



FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: Resuelve las preguntas en tu CUADERNO.

1. ¿Que es un testimonio en la prueba de relevos y que otros nombres recibe? **R/:** _____...
2. ¿De acuerdo al cuadro, cuales son las pruebas de relevos que se desarrollan en los juegos olímpicos? **R/:** _____ y _____...
3. ¿Cuántos corredores, son necesarios para la prueba de relevos? **R/:** _____...
4. El lugar donde el corredor entrega el testimonio a otro corredor, se llama: _____..
5. **Escriba** al frente del enunciado, la técnica de entrega del testimonio, que corresponde:

<p>Quando el competidor que va a recibir el testimonio se gira para observar al compañero que le va a entregar...</p> <p>Quando el atleta que recibe el testimonio, solo extiende el brazo atrás sin ver.</p> <p>Quando el atleta entrega el testimonio desde arriba hacia abajo.</p> <p>Quando el atleta entrega el testimonio de abajo hacia arriba.</p>	
--	--

6. Seleccione con una X, la respuesta correcta al enunciado:

- A) La prueba de relevos es una de las modalidades del: **a.** Fútbol **b.** Tenis **c.** Atletismo **d.** Natación
- B) La práctica de esta actividad estimula capacidades físicas como **a.** La Amistad **b.** El sentido de pertenencia **c.** La ayuda al otro **d.** La velocidad
- C) La prueba de relevos se realiza alrededor de: **a.** la Piscina **b.** Pista atletica **c.** Cancha de fútbol **d.** Velodromo.
- D) En la primera posición va el corredor: **a.** Mas rápido **b.** Menos veloz **c.** Mas veloz de todos **d.** Ninguno.