

## TALLER No JUNIO

NOMBRE DEL TALLER: CARRERAS DE RELEVOS

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 7°A y 7°B
- **FECHA:** 04 de Junio 2024

### FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**Competencia:** Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

**Evidencia de aprendizaje:** Identifica las características generales del movimiento humano desde el atletismo como disciplina base de la praxis deportiva

### FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

**INSTRUCCIONES:** lee con atención y responde las preguntas al final en la fase evaluación

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.

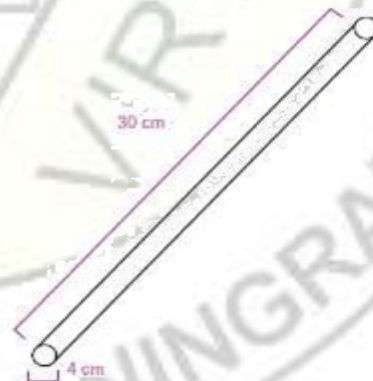
#### Modalidades de Carrera

<b>4 x 100 metros*</b>	4x200 metros	<b>4 x 400 metros*</b>	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

#### Areas 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.



## 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 la 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 la 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 más lento; en la tercera posición, el que le sigue en rapidez y en la cuarta posición, el más veloz de todos.



### 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.

### REGLAS

- Evitar salir antes de la señal que inicia 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. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



## FASE DE EVALUACIÓN

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:** Resuelve las preguntas en tu cuaderno.

1. Describa que es un testimonio en el atletismo y para que se utiliza
2. ¿De acuerdo la lectura, ¿cuáles son las pruebas de relevos que se desarrollan en los juegos olímpicos?
3. ¿Cuántos corredores, son necesarios para la prueba de relevos?
4. El lugar donde el corredor entrega el testimonio a otro corredor, es llamado:
5. Enuncie las reglas y recomendaciones se deben tener presente para competir en una prueba de relevos

