



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 06**

**TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"**

**TEMA: "Desarrollo habilidades de velocidad, carrera de relevos"**

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		FICHA: 6.
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices	Conoce y participa activamente la técnica correcta en juegos deportivos de atletismo, compartiendo con sus pares conciliando distintos interés

**VELOCIDAD. CARRERA DE RELEVOS**

Las carreras de relevos o postas son carreras a pie, formadas por cuatro integrantes, cada atleta corre una determinada distancia, para luego pasar un testimonio o testigo al siguiente miembro y así sucesivamente hasta completar la distancia de la carrera. Las carreras de relevo quedan divididas de la siguiente manera:

- Categoría Atletismo / Carrera de Relevos / Hombres: 4 x 100 metros.
- Categoría Atletismo / Carrera de Relevos / Hombres: 4 x 400 metros.
- Categoría Atletismo / Carrera de Relevos / Mujeres: 4 x 100 metros.
- Categoría Atletismo / Carrera de Relevos / Mujeres: 4 x 400 metros.

**I. PRACTICA TODA LA CARRERA.**

**1.1. SUENA EL PARTIDOR** el primer corredor debe empezar a correr. Asegúrate de que se incline y acelere a través de la curva en la pista. Correrá ligeramente hasta la primera zona de cambio. Asegúrate de que el corredor se mantenga dentro de su carril, de forma que pueda entregar el testimonio en la mano izquierda del siguiente corredor.

**1.2. LA PRIMERA ENTREGA DEL TESTIMONIO.** El primer corredor, con el testimonio en la mano derecha, se acercará a la zona de cambio. El segundo corredor debe tener la cabeza volteada, observando al corredor que se acerca. Cuando este último esté a alrededor de 7 metros del corredor que está por empezar, este debe girar la cabeza y empezar a correr con la mano extendida. El primer corredor le entregará el testimonio al segundo corredor, quien lo tomará en su mano izquierda. Asegúrate de que la entrega del testimonio ocurra dentro de la zona de cambio porque tu equipo quedará descalificado si ocurre antes o después de esta zona.

**1.3. LA SEGUNDA ENTREGA DEL TESTIMONIO.** El segundo corredor recorrerá un tramo recto de la pista durante otros 100 metros. Asegúrate de que corra del lado derecho de su carril. Mientras tanto, el tercer corredor empezará a correr apenas el segundo corredor se acerque a la zona de cambio. El segundo corredor pasará el testimonio de su mano izquierda a la mano derecha del tercer corredor. Nuevamente, asegúrate de que la entrega del testimonio ocurra dentro de la zona de cambio.

**1.4. LA ENTREGA FINAL.** El tercer corredor correrá alrededor de una curva en la pista con el testimonio en su mano derecha. A medida que se acerque a la última zona de cambio, el cuarto corredor empezará a correr con su mano extendida y el tercer corredor colocará el testimonio en la mano izquierda del cuarto corredor, asegurándose de que la entrega ocurra dentro de la zona de cambio.

**1.5. TERMINA LA CARRERA.** El cuarto corredor, con el testimonio en su mano izquierda, correrá otros 100 metros más allá de la zona de cambio para terminar la carrera. Asegúrate de que el cuarto corredor no baje la velocidad antes de la meta y, en cambio, corra a toda velocidad hasta que haya cruzado la meta con el testimonio aún en su mano.

**II. TÉCNICAS DE ENTREGA.**

<b>2.1. TÉCNICA ASCENDENTE:</b> el atleta que entrega el testimonio realiza un movimiento ascendente del brazo para entregar el testimonio. Aquel que recibe extiende el brazo hacia atrás con la palma de la mano hacia abajo en forma de V invertida.	<b>2.2. TECNICA DESCENDENTE:</b> el atleta entrega el testimonio realizando un movimiento descendente de la mano para hacer entrega del testimonio. El deportista que recibe extiende el brazo hacia atrás con la mano de la palma hacia arriba en forma de V.
	



### MARQUE VERDADERO O FALSO.

1. La carrera de relevos se dividen en 5 categorías ( )
2. En las olimpiadas de atletismo existen carreras de relevos mixtas ( )
3. En las olimpiadas , para la carrera de relevos participan 5 atletas ( )
4. En una carrera de relevos el primer atleta del equipo inicia con la partida baja ( )
5. Sólo existe una técnica para entregar el testimonio ( )

### INVESTIGAR

1. El Record olímpico y país que representan en la carrera de relevos 4 x 100 m varones

-----

2. El record olímpico y país que representan en la carrera de relevos 4 x 400 metros varones

-----

3. ¿por qué son importantes los leucocitos o glóbulos blancos en nuestro sistema inmunológico?

-----

### SUGERENCIAS PARA LOS ESTUDIANTES.

**EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.** Es nuestra defensa, nuestra "respuesta inmune", a determinados agentes externos que pueden entrar en nosotros y provocar daño biológico (**coronavirus Covid 19**). El sistema inmunológico está compuesto por una red de células, tejidos y órganos, son ellos los encargados de trabajar en conjunto para proteger nuestro cuerpo. A continuación te damos consejos para mantener sano tu sistema inmunológico

**1. DORMIR COMO MÍNIMO 8 HORAS AL DÍA.** La falta de descanso puede afectar a nuestra salud de diversas maneras. Cuando no logramos conciliar el sueño o dormimos menos de lo que necesitamos **nos despertamos con menos reflejos, una capacidad de concentración más baja.** Otra de las consecuencias de la falta de sueño es la pérdida de apetito, algo que nos perjudica puesto que las principales vitaminas y nutrientes que nuestro sistema inmunológico necesita se encuentran en los alimentos. **Un buen descanso es la clave para mantener el equilibrio tanto mental como físico. Evite dormir cerca de objetos electrónicos (teléfono móvil)**

**2. MANTENERSE ALEJADO DEL ESTRÉS.** Debemos de mantener un ritmo de vida tranquilo. El **estrés** es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. **Aunque no siempre sea fácil debemos intentar tomarnos las cosas con calma y centrarnos en los aspectos positivos que nos rodean.** Podemos realizar ejercicios de respiración y relajación (masajes)

**3. REALIZAR ACTIVIDAD FISICA CON REGULARIDAD.** Realizar ejercicio de manera moderada puede ayudar a reforzar nuestro sistema inmunitario. Gracias a la actividad física podemos fortalecer nuestros músculos, mantener unos buenos niveles de colesterol y conciliar el sueño por la noche de manera más rápida. **Además, nuestro cerebro segrega endorfinas, comúnmente conocidas como las hormonas de la felicidad,** las cuales nos transmiten una sensación de bienestar única.

**4. UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA.** ¿Sabes que existen nutrientes y vitaminas para mantener el sistema inmunológico en buen estado? Entre ellos se encuentra, el ácido fólico, **el hierro, el zinc o las vitaminas del grupo B6 B9 B12, C y D.** Por eso es importante incluir en nuestro menú alimentos ricos en estos nutrientes: pescado, verduras de hojas verdes, como las espinacas o las acelgas, legumbres, carnes rojas, marisco, frutos secos como las nueces o frutas como la naranja, las fresas o el melón, que contienen gran cantidad de vitaminas.

**5. EVITAR LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA.** Si pasamos de un extremo de temperatura a otro en un intervalo corto de tiempo estamos obligando a nuestro sistema inmunitario a hacer una rápida adaptación para poder estabilizar nuestro cuerpo, evite en esta época del año consumir bebidas heladas, después de bañarse abrigarse.

**6. MANTENER UNA BUENA HIGIENE PERSONAL.** Es algo esencial para mantener alejados a los microbios y a las bacterias de nuestro cuerpo. **Gestos tan simples bañarse, lavarse las manos, el aseo bucal,** pueden evitar que agentes externos entren en contacto con nuestro organismo.

**No te olvides realizar tus ejercicios en casa, te invitamos a seguir los consejos para mantener sano nuestro sistema inmunológico. CHAMPAGNAT CALIDAD.**

**PROF. FRANK ROMERO.**