



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°06**

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

TEMA: DESARROLLO HABILIDADES DE VELOCIDAD, CARRERA DE RELEVOS

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
SE DESEMUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVES DE SU PSICOMOTRICIDAD	COMPRENDE SU CUERPO	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.

**CARRERA DE RELEVOS**

**DEFINICIÓN DE CARRERA DE RELEVOS**

La carrera de relevos es una prueba de velocidad que se disputa por equipos y consiste en transportar un testimonio a lo largo de una distancia determinada lo más veloz posible, hasta otro atleta que se encuentra dispuesto a recibirlo o hasta la meta, como lo hace el último de los atletas.

**OTRO CONCEPTO MÁS CLARO:**

En el atletismo, las **carreras de relevos o postas** son pruebas para equipos de cuatro (4) componentes o participantes; en las cuales un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado **testimonio o testigo** y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 20 metros de largo y sin que el mismo caiga al



Las distancias olímpicas son **4x100m** y **4x400m**. También son oficiales las de 4x200, 4x800 y 4x1500m.

**HISTORIA**

Las carreras de relevos en su forma actual hicieron su primera aparición en los Juegos Olímpicos realizados el año 1912 en Estocolmo, el relevo de 4x100m fue ganado por el equipo del Reino Unido y el relevo de 4x400m lo ganó Estados Unidos.

El relevo femenino de 4x100m se corre por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1948 celebrados en Londres, mientras que el relevo femenino de 4x400m se corre por primera vez en los Juegos Olímpicos de Múnich en 1972.

**INICIO**



**ACTUALIDAD**



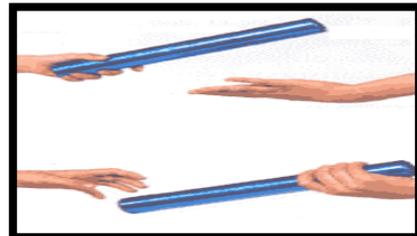
**TÉCNICAS DE ENTREGA**

Las técnicas de entrega son dos:

**ASCENDENTE:** el deportista 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.



**DESCENDENTE:** 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.



**TÉCNICA EN LA CARRERA CON RELEVOS**

**Las salidas**

El único deportista que parte con salida baja es el primer relevo, esta salida se hace en curva. Los demás corredores realizarán una salida de doble apoyo o en tres apoyos.

**Salida baja**, se divide en 4 fases que son: posición a sus marcas. Posición de listos, impulso, aceleración.

**Posición "a sus marcas":** el objetivo de esta fase es adquirir una posición inicial adecuada.





### VESTIMENTA REGLAMENTARIA

#### Uniforme:

- Se usara ropa visible para los jueces.
- Deberán estar hechas con telas no transparentes.
- Delante y detrás de la camiseta se debe llevar el mismo color.

#### Zapatillas:

- Se podrá correr descalzos o con calzado.
- Se podrá usar spikes o clavos.
- Todas las zapatillas deberán estar aprobadas por la F.I.A (Federación Internacional de Atletismo).



#### PISTA

Las competencias de velocidad se realizan en una pista estándar, con 6 a 8 carriles, de 400 metros de longitud, tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, el interior de la pista estará limitada por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 centímetros de alto y un mínimo de 5 centímetro de ancho.

La medida del contorno de la pista se tomara a 30cm al exterior del bordillo interno de la misma, o donde no haya bordillo, a 20cm de la línea que limita el interior de la pista.(fig. 1)

La distancia de la carrera será medida desde el borde de la línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

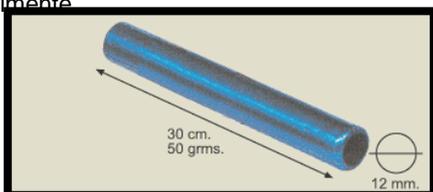
En todas las carreras cada atleta tendrá un carril individual, de 122cm a 125cm, señalada por líneas de 5cm de anchura de cada calle o andarivel se incluirá la línea a la derecha de la misma, en el sentido de la carrera.(fig. 2)

En las reuniones internacionales organizadas bajo el control de la federación internacional de atletismo la pista deberá tener 8 carriles.

Para la carrera de relevos los atletas cuentan con una zona de impulso o inicio de la carrera del atleta que recibe, con una longitud de 10m, y una zona de entrega del testimonio de 20m, estas medidas se aplican a la prueba de 4x100. Para la prueba de 4x400 existe una única zona de 20m.(fig.3)

#### TESTIMONIO O TESTIGO

Es un cilindro liso y hueco con un diámetro de 12mm, 30cm de longitud y un peso de 50grm. Puede ser de madera, metal o plástico. Preferiblemente deben ser de colores vivos para que los deportistas en prueba los puedan ver fácilmente



**Posición de "listos":** el objetivo de esta fase es adoptar una posición apropiada para el impulso de salida.



El atleta levanta la cadera por encima de la altura de los hombros realizando al unisono una toma de aire profunda.

Los talones se llevan hacia atrás presionando los tacos, ejerciendo tensión en los músculos de las pantorrillas.

La rodilla de la pierna adelantada queda en un ángulo aprox. de 90°.

La rodilla de la pierna retrasada entre 120° y 140° aprox.El atleta debe adelantar el tronco, con los hombros ligeramente adelantados a las manos

**Impulsó:** el objetivo de esta fase es abandonar los tacos y prepararse para el primer paso de la carrera.



Las manos abandonan el suelo en forma coordinada y dinámica, permitiendo iniciar el braceo. Las piernas presionan los tacos ejerciendo una acción de fuerza para que la reacción se realice en dirección de la carrera. El tronco se endereza y eleva en la medida que los pies presionan firmemente sobre los tacos.

El empuje de la pierna retrasada es poderoso y breve; el empuje de la pierna adelantada es más duradero pero menos poderoso. La pierna retrasada se balancea velozmente hacia delante cuando el cuerpo está inclinado.El ángulo de la inclinación de la salida será de 42° a 45° con relación a la superficie de la pista.

**Aceleración:** Esta fase es un factor muy importante para alcanzar altas velocidades y realizar una eficiente transición hacia la acción de máxima velocidad.



La aceleración tiene como objetivo aumentar la velocidad, mediante el incremento de la longitud de la zancada y la frecuencia de la misma. En este ciclo el atleta apoya velozmente el pie adelantado sobre el metatarso completando el primer paso. Acción seguida la frecuencia y longitud de la zancada aumentan. Las pantorrillas se mantienen paralelas al suelo. El cuerpo se endereza hasta alcanzar la normalidad de carrera con una inclinación de 25° aprox. a los 20 o 30 metros.

## PISTA

Figura 01

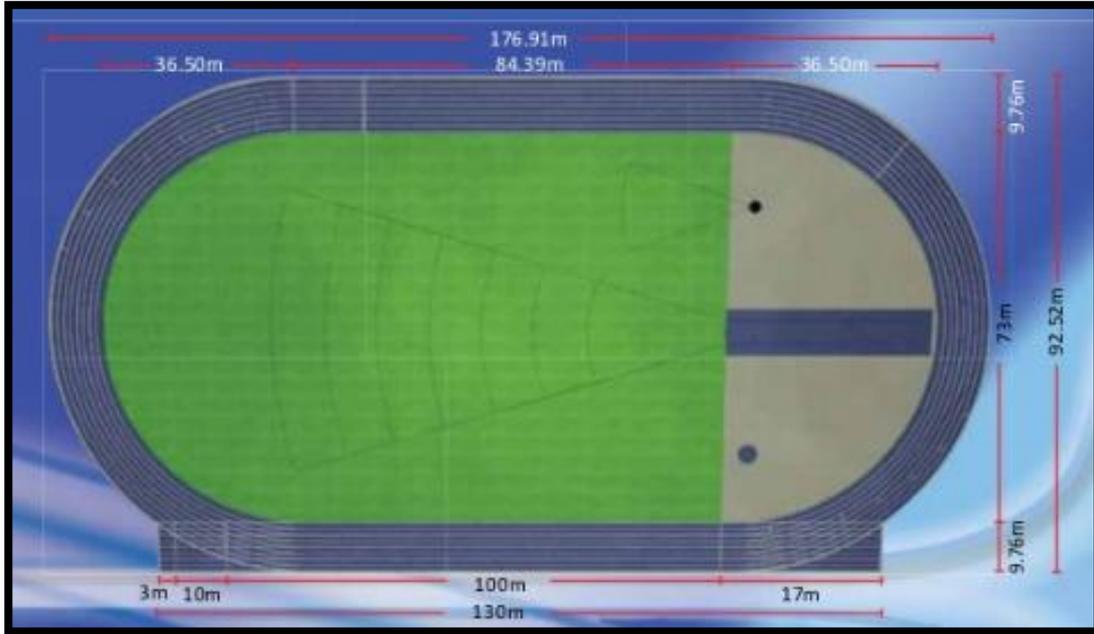


Figura 02

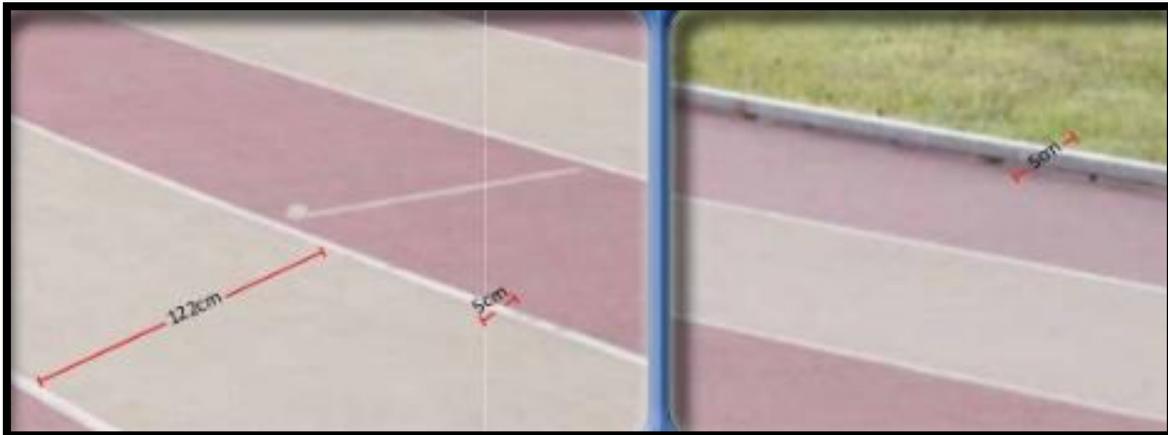
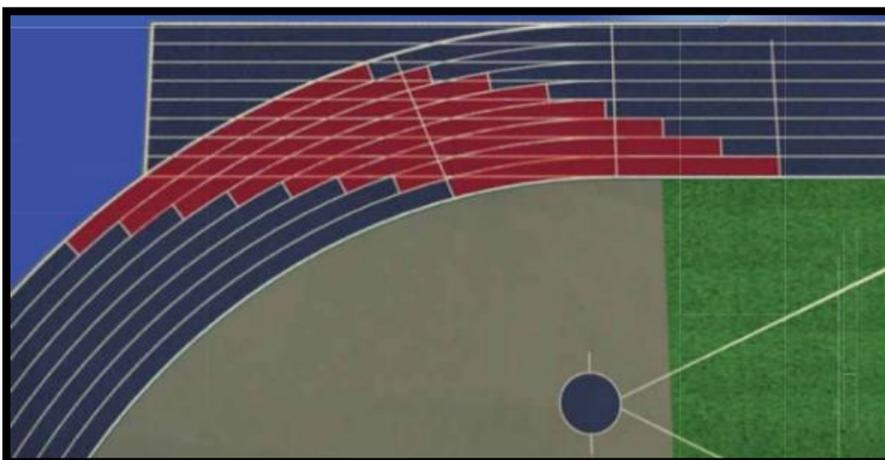


Figura 03 – LINEAS DE COLOR ROJO ZONA DE ENTREGA DEL TESTIMONIO



### REGLAS EN LA CARRERA DE RELEVOS

Un equipo puede ser descalificado por:

- Dejar caer el testigo (se puede recoger si el rival ya pasó o está lejos para no obstaculizar).
- Hacer un inadecuado intercambio de relevo (entre del testigo fuera de la zona).
- Salida en falso.
- Incorrectamente adelantar a otro competidor.
- Evitar el paso de otro competidor.
- Obstaculizar intencionalmente, o de cualquier forma interferir con otro competidor

**ACTIVIDAD #01**

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas y realiza la actividad física programada para la semana:

1. ¿Cuál es la importancia de realizar las técnicas de carrera de relevos?
2. En una hoja de tu portafolio, elabora un mapa conceptual sobre el tema carrera de relevos.
3. Realiza ejercicios en familia ¡CUIDA LA SALUD DE TU FAMILIA! involucra a 2 integrantes de tu familia toma las medidas SEGÚN EL CUADRO; en caso de las mujeres realizaran (media plancha) y seguimos la actividad N° 3.

NOMBRE Y APELLIDO	PESO	TALLA	IMC	MEDIDA DE CINTURA	ABDOMINALES EN 35 SEGUNDOS	PLANCHAS EN 35 SEGUNDOS

**4. EJERCITATE SIN SALIR DE CASA: ACTIVIDAD EN FAMILIA TODA LA SEMANA**

- Realiza las mediciones talla, peso y evalúa tu IMC.(al inicio de la semana)
- Tu acompañante de familia debe tener la edad entre (14 – 50 años); SOLO excepciones, si tu acompañante es mujer; realizara las actividades que pueda ejecutar según su fortaleza física.
- Realiza los siguientes ejercicios de lunes a domingo.
- Cada ejercicios se realiza por 30 segundos (intensidad media) y descansó de 1minuto; la rutina consistirá en realizar 3 series (12 ejercicios).
- Hidratación constante y una alimentación balanceada durante la semana.
- Una serie consiste (desde ejercicio salto de tijera o polichinela hasta el último planchas oblicuas).
- Terminado la semana se evaluara el IMC NUEVAMENTE.

