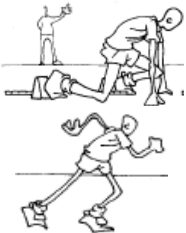

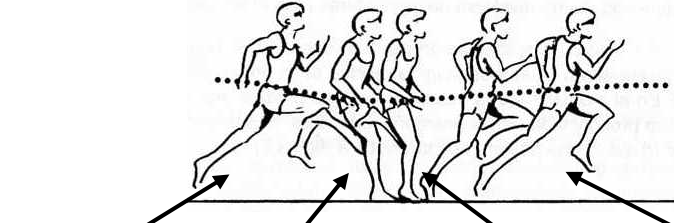



FICHA TÉCNICA DE CARRERA

NOMBRE		CURSO	
UNIDAD DE APRENDIZAJE	ATLETISMO: Carrera de velocidad	FECHA	

		SALIDA	PRIMEROS PASOS	MÁXIMA VELOCIDAD				LLEGADA
Representación gráfica								
PAUTAS A TENER EN CUENTA EN LA ACCIÓN DE...	PIERNAS Y TRONCO	<ul style="list-style-type: none"> - El tronco está encima de la pierna más adelantada. - Empujar hacia atrás con fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasos cortos y rápidos. - Apoyo de puntas. - Correr en desequilibrio hacia delante. - La mirada y el tronco se van levantando paulatinamente. 	VUELO	AMORTIGUAMIENTO	APOYO	IMPULSO	<ul style="list-style-type: none"> - El tronco se desequilibra hacia delante. - Trataremos de que cualquier parte del tronco sea lo primero que pase la línea de meta. - Después de cruzar la línea de meta, nos dejamos llevar. No paramos en seco.
	BRAZOS	<ul style="list-style-type: none"> - El brazo adelantado es el contrario a la pierna adelantada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los brazos no se cruzan durante el inicio de la carrera, sino que van paralelos al cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Correr elevando las rodillas. - No arrastrar los pies. - No dar pisotones: Intentar correr de puntillas. - No dar zancadas muy cortas (pasitos). - No dar zancadas muy largas. - No correr sentado. 				<ul style="list-style-type: none"> - Los brazos no se cruzan durante la carrera, sino que van paralelos al cuerpo. - Correr con los brazos relajados, sin encoger los hombros.