

## UNIDAD DE ATLETISMO - EVALUACIÓN: Carrera de velocidad

Nº Lista

Nombre

1. Recopila los siguientes datos de las fichas utilizadas en las sesiones de aprendizaje de carrera de velocidad:

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <b>RECORD</b> 25 m Primer día                 </td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <b>MARCA MEDIA</b> 25 m Primer día                 </td> <td></td> </tr> </table>	<b>RECORD</b> 25 m Primer día		<b>MARCA MEDIA</b> 25 m Primer día			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <b>RECORD</b> 25 m Último día                 </td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <b>MARCA MEDIA</b> 25 m Último día                 </td> <td></td> </tr> </table>	<b>RECORD</b> 25 m Último día		<b>MARCA MEDIA</b> 25 m Último día	
<b>RECORD</b> 25 m Primer día										
<b>MARCA MEDIA</b> 25 m Primer día										
<b>RECORD</b> 25 m Último día										
<b>MARCA MEDIA</b> 25 m Último día										

2. Contesta las siguientes preguntas relacionadas con la carrera de velocidad. Piénsalas tranquilo, son sencillas y las hemos hablado en clase:

<b>SALIDA</b>	Describe cómo se colocan las piernas y el tronco en el momento de la salida:  Rodea la opción correcta que completa la siguiente frase: <i>Si en la salida tengo adelantado el pie derecho...</i> a) ... mi brazo adelantado será el derecho. b) ... mi brazo adelantado será el izquierdo. c) ... los dos brazos están detrás de mi cuerpo.
<b>PRIMEROS PASOS</b>	Rodea la opción correcta que completa la siguiente frase: <i>Los primeros pasos en la carrera de velocidad...</i> a) ... son cortos y con mucha frecuencia. b) ... son cortos y con poca frecuencia. c) ... son amplios y con mucha frecuencia.  Rodea la opción correcta que completa la siguiente frase: <i>En los primeros pasos en la carrera de velocidad, el tronco...</i> a) ... se levanta lo más rápido posible para alcanzar la máxima velocidad. b) ... se levanta de forma progresiva. c) ... se mantiene inclinado durante toda la carrera.
<b>MÁXIMA VELOCIDAD</b>	¿Qué parte del pie apoya principalmente en las carreras de velocidad?  ¿Qué le recomendarías a un compañero que arrastra los pies durante la carrera?
<b>LLEGADA</b>	¿Qué parte del cuerpo intentaremos que cruce primero la línea de meta?  Rodea la opción correcta que completa la siguiente frase: <i>Después de traspasar la línea de meta...</i> a) ... paro en seco, es lo más rápido. b) ... freno progresivamente dando pisotones. c) ... me dejo llevar frenando progresivamente.

## UNIDAD DE ATLETISMO - EVALUACIÓN: Carrera de relevos

3. A partir de los datos que te damos a continuación, contesta a las siguientes preguntas:

SITUACIÓN DE REFERENCIA					
TIEMPO CORREDOR 1	5'35 segundos	TIEMPO CORREDOR 2	6'10 segundos	TIEMPO CORREDOR 3	5'15 segundos

- a) Justifica cuál debería ser la marca anunciada (en segundos) de estos tres atletas corriendo un relevo de 3x25 metros.
- b) En la primera entrega de testigo, detectáis que el corredor que espera a recibir el relevo, lo hace estando parado. ¿Qué les recomendarías para la entrega del testigo se realizase a la máxima velocidad?
- c) En la segunda entrega de testigo, los compañeros tienen dificultades a la hora de hacer el intercambio mano a mano. Explícales cómo lo hacías tú con tus compañeros para ser eficaces.

4. Señala en el dibujo las siguientes zonas:

- a) Las zonas de intercambio de testigo (en rojo).
- b) El lugar en el que te colocas para arrancar y recibir el testigo a la máxima velocidad (en azul).

