

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-**

Tareas **1º EVALUACIÓN**

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 2 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## TEORÍA

### ATLETISMO. CARRERAS. RELEVOS

Los relevos son carreras de velocidad que exigen la colaboración de los cuatro componentes que componen un equipo. Estos se van entregando un testigo, completando cada uno un tramo de carrera o posta. En 4x 100m la posta es de 100m y cada corredor tiene asignada una calle o carril, en 4x 400m es de 400m y tan solo se mantiene la calle hasta la primera curva, después es libre.

En los relevos cortos, el portador del testigo es quien debe decidir el momento exacto para la entrega. Esta es ciega; el receptor está orientado en la dirección de carrera, de espaldas al compañero. El que recibe se coloca en la prezona (10m), y cuando su compañero se aproxima corriendo con el testigo, extiende el brazo contrario al del que entrega del siguiente modo:

- Por arriba.- la palma de la mano vuelta hacia arriba, los dedos unidos y dirigidos hacia el exterior formando 90º con el pulgar. El brazo está extendido y la mano, por encima de la cadera.
- Por abajo.- el brazo semiextendido hacia atrás, a la altura de la cadera, sin rigidez y con la palma de la mano mirando hacia el suelo, los dedos unidos y el pulgar separado formando 90º.

El cambio del testigo debe efectuarse en la zona (20m) con los dos corredores en movimiento y lo más rápidamente posible; por tanto, es importante que el corredor que recibe adquiera velocidad antes de recibir el testigo. Se suele colocar una marca en el suelo, y cuando su compañero llega a dicha marca, inicia su carrera. El portador cuando se encuentre a una distancia que permita la entrega sin sobrepasar al receptor grita "ya" y lo entrega. Debido a que es el portador quien decide cuando se produce el cambio es quien mayor responsabilidad asume.

En los relevos largos, como la velocidad es menor, la maniobra de cambio no requiere tanta precisión. La entrega es visual; el receptor fija su vista en el testigo hasta que lo agarra.

Se considera motivo de descalificación no llevar el testigo en la mano durante toda la carrera, entregar el testigo fuera de la zona de cambio, lanzarlo al compañero u obstruir a los demás corredores después de haber realizado la entrega. Tampoco se permite que lo recoja otro corredor si cae al suelo.

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-**

Tareas **1º EVALUACIÓN** | Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES | Ficha: 2 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-**

Tareas **1º EVALUACIÓN**

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 2 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## EJERCICIOS

1.- Qué es la prezona? Y la zona?

2.- Indica si las siguientes afirmaciones son verdadero o falso

- La zona de entrega del testigo mide 30m
- En el 4x 400m cada equipo debe conservar su calle durante toda la carrera.
- En el 4x 100m la entrega es visual
- En 4x100m la entrega es por arriba, y en 4x 400m es por abajo
- La marca debe estar colocada a 10m de la zona de entrega
- Si el testigo se cae, solo lo puede recoger quien lo transportaba

3.- Indica un error que el receptor del testigo debe evitar en el 4x 100m.

4.- Qué diferencia hay entre una entrega visual y una ciega.

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2ºESO-**

Tareas **1º EVALUACIÓN**

Contenido: DEPORTES INDIVIDUALES

Ficha: 2 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

5.- En una carrera de 4x 100m, dónde colocarías a los dos corredores más rápidos de tu equipo?

**VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA**

**¿Trabaja?**

**SI**

**NO**

**OBSERVACIONES**