



SOLUCIONARIO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD (IV MEDIO)
DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	Reconocer elementos y conceptos básicos de las carreras atléticas. Seleccionar recursos tácticos deportivos, a nivel individual y grupal.
TEMA DEL TRABAJO:	Deportes individuales y colectivos
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Guía de investigación

Actividades

1. Los orígenes históricos de esta prueba, y el motivo de porqué se le llama *testimonio*.

La historia cuenta que en la antigua Grecia los mensajes que emanaban de una localidad a la otra debían ser trasladados por un encargado. Como eran largas distancias y estos mensajes debían ser entregados rápidamente, se turnaban y realizaban *relevos* para así trasladar este mensaje lo más rápido posible. El motivo de porqué se llama *testimonio*, porque lo que llevaban es un *mensaje*, estos en forma de papiro enrollado, formando una figura cilíndrica.

2. Nombra al menos cinco errores comunes en la prueba de atletismo de relevos. Alguno de los errores más comunes en esta prueba atlética son los siguientes:
 - El corredor portador disminuye la velocidad antes de la entrega.
 - El corredor portador avisa la entrega adelantado o retrasado.
 - El corredor receptor sale antes o después.
 - El corredor receptor mueve el brazo para buscar el testimonio.
 - El corredor portador sobrepasa en al receptor.
 - El corredor receptor recibe con el brazo contrario.
 - El corredor receptor mira hacia atrás mientras se desplaza (con señal auditiva).



3. Investiga cuáles son los récords nacionales a nivel adulto, tanto a nivel femenino como masculino, y los deportistas que los obtuvieron.

Varones:

Relevo 4x100 Metros

Tiempo: 39.49 segundos, en Sao Paulo (BRA) 11-jun-2000.

Los atletas fueron Sebastián Keitel, Juan Pablo Faundez, Ricardo Roach y Rodrigo Roach.

Relevo 4x400 Metros

Tiempo: 3:06.34, en Medellín (COL) 08-ago-1989.

Los atletas fueron Hernán Hevia, Alejandro Kraus, Pablo Squella y Carlos Morales.

Damas:

Relevo 4x100 Metros

Tiempo: 45.55 segundos, en Cuenca (ECU) 29-sept-2018.

Las atletas fueron Poulette Cardoch, María Ignacia Montt, Javiera Cañas y Martina Weil.

Relevo 4x400 Metros

Tiempo: 3:42.25, en Sao Paulo (BRA) 22-sept-2012.

Las atletas fueron Javiera Errazuriz, Yaritza Travisani, Paula Goñi y Isidora Jiménez.

4. ¿Qué diferencias existen entre velocidad de reacción y acción?

Para Grosser (1988) distingue estos dos tipos de velocidad de la siguiente manera:

Velocidad de reacción: Es aquel que transcurre desde la emisión del estímulo hasta la contracción muscular adecuada. También es llamado como velocidad de reacción motora y tiempo de reacción.

Velocidad de acción: Es la capacidad de realizar movimientos acíclicos a la máxima velocidad frente a resistencias bajas. Son sinónimos: velocidad de movimiento simple o velocidad de coordinación motora.



5. Sugiere 3 ejercicios para desarrollar la velocidad de reacción.
- a) Mientras se mantiene en posición de pie, un compañero se encuentra atrás con una pelota de tenis, la que lanzará por encima de uno de sus hombros. Salga rápidamente cuando vea la pelota, rápidamente y atrape la pelota antes de que toque el suelo dos veces.
 - b) Corra por una escalera de agilidad siguiendo la norma de pisar entre los “peldaños”. Cuando escuche la orden de salir, salga al lugar determinado.
 - c) Sostenga una regla a la altura de los hombros. Luego su compañero tiene la mano abierta con el brazo extendido. El pulgar y el índice de su compañero deben estar a la altura del “0”, en el extremo de la regla. Suelte la regla para que su compañero la atrape lo más rápido posible. El objetivo es atrapar la regla sin dejar que caiga al suelo.