



GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA (IV MEDIO)
DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

NOMBRE: _____ CURSO: _____

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
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Trabajo práctico e individual

▪ **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1. **Leer atentamente en los contenidos de esta guía.**
2. **Desarrollar los ejercicios y/o actividades propuestas.**
3. **Entregar esta guía al retorno de las actividades escolares.**

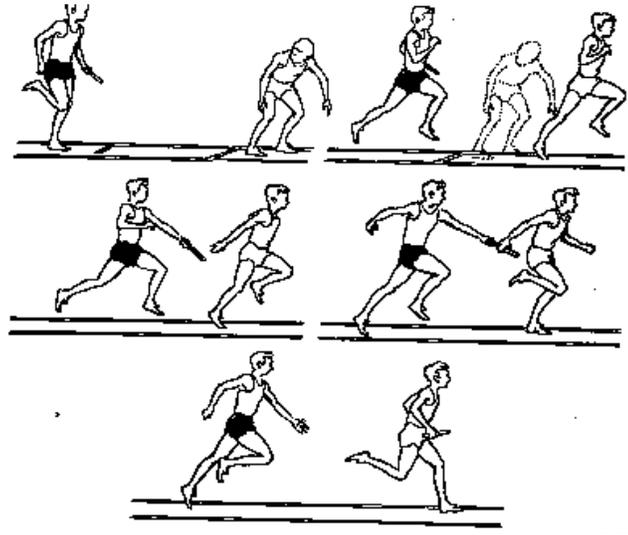
▪ **DESARROLLO:**

Los deportes colectivos e individuales tienen distintos beneficios y características más allá del ámbito del desarrollo de las cualidades físicas trabajadas, sino que también el desarrollo de otro tipo de cualidades las que proveen al deportista de un desarrollo integral para el logro de sus objetivos.

Uno de los deportes individuales más practicados en el mundo actual es el atletismo, el que tiene distintas especialidades. Una de ellas es la prueba de velocidad de relevos.

El objetivo de esta prueba es conseguir que el testimonio llegue a la meta en el menor tiempo posible evitando pérdidas notables de la velocidad del testigo en los cambios.

La técnica en las carreras de relevos



Entrega del testimonio

Aunque podemos conocer otras formas de entregar y recibir el testimonio vamos a centrarnos en las dos más populares consistentes en entregar “de arriba abajo” o “de abajo a arriba”.

Entregando “desde arriba” el portador del testimonio realiza un claro y amplio movimiento de su brazo desde algo más alto que su hombro hacia abajo, hacia la mano del receptor que espera abierta con la palma dirigida hacia el cielo, el dedo pulgar lo más separado posible del resto de los dedos y con el brazo extendido y alto, tan alto que sitúe la mano casi a la altura de su hombro. Dado que el portador es el que está a la espalda del receptor y ve con claridad su mano ha de ser el que va a entregar el que se preocupe prioritariamente de buscar la mano del que va a recibir y situar el testimonio con firmeza sobre la palma, casi con un ligero golpe que provocará el cierre de la mano. El receptor debe correr veloz y seguro por lo que no debe girarse para mirar hacia atrás. La extensión de los brazos de ambos corredores y la posibilidad de que ambos tomen el testimonio por los extremos opuestos favorece la lejanía de los corredores.

Al entregar “por debajo” el receptor dirige el brazo atrás ligeramente doblado por el codo, la palma abierta y orientada hacia atrás y abajo y la mano situada a la altura de la



cadera. El pulgar vuelve a permanecer separado de los cuatro dedos restantes. El portador desplazará el testimonio desde atrás hacia delante y de abajo arriba volviendo a ser el máximo responsable de la colocación correcta.

Para evitar que los corredores puedan tropezar con sus pies entre sí en los cambios de testimonio se alternarán las manos en el transporte y entrega. Es decir, en vez de entregar de derecha a derecha, por poner el ejemplo de una de las dos posibilidades, entregaremos de mano derecha del portador a mano izquierda del receptor, de mano izquierda a derecha y así sucesivamente, pero manteniendo cada corredor el testimonio en la misma mano durante todo el trayecto si nos referimos a los relevos cortos, es decir hasta los 4 x 100 m, en los de 4 x 300 o 4 x 400 m podemos, por comodidad, cambiar de mano el testimonio durante la carrera. Y, si han de mantener el testimonio ha sido en la misma mano durante todo el tramo, ¿cómo decidimos qué mano ha de emplearse en cada caso? Nuestro consejo es tomar como referencia los 4 x 100 donde el primer y tercer relevista corren en curva, y por la parte interior de la calle, y se verán beneficiados al transportar el testimonio en la mano derecha, mientras que al correr en recta el segundo y cuarto no importa que lo lleven en la izquierda y permanezcan en la parte exterior del pasillo.

Preparación para el cambio del testimonio

El Reglamento obliga a realizar el cambio en una zona señalada de 20 metros de longitud, aunque el receptor puede utilizar una “prezona” de aceleración de 10 m donde puede correr, pero no recibir.

En los adultos los receptores se sitúan al comienzo de la “prezona” y en la parte exterior si corre en recta (2º y 4º) y en la interior si corre en curva (3º). Obviamente el primer relevista, que corre en curva, lo hace pegado al interior de la calle. Los pies de los receptores se dirigen al frente, pues han de correr de frente, y tan solo giran el tronco y la cabeza para ver la llegada de su compañero de equipo.

A través del entrenamiento, el ensayo y el error, se puede precisar cuándo el receptor ha de iniciar su carrera ante la aproximación del portador. Una vez establecida esa distancia, que normalmente oscila entre los 6 y 7 metros, el receptor coloca una señal en la pista, antes de la prezona, que cuando sea pisada o cruzada por su compañero le indicará el momento de correr, velozmente, y con la mirada y todo el cuerpo, dirigidos hacia delante, sin mirar atrás y a la espera del aviso del compañero para sacar la mano que ha de alojar el testigo.

Cuando los corredores se encuentran en la distancia óptima para el cambio del testimonio hay dos formas de advertirlo. La más común consiste en que cuando el portador considera que ya puede realizar la entrega grita a su compañero para que saque el brazo y éste, al oírlo, sin precipitación, extiende su brazo hacia atrás permaneciendo así hasta recibir con firmeza el testimonio. La segunda opción nace de la observación de que el cambio suele producirse 12 a 14 pasos después de iniciar la carrera el receptor, lo que nos lleva a que éste, sin mediar aviso oral alguno, saque su brazo tras 6 o 7 movimientos del brazo receptor, que en niños pueden limitarse a 4 o 6 braceos.



Distintos tipos de cambios del testigo en el relevo

Investigar los siguientes temas:

1. Los orígenes históricos de esta prueba, y el motivo de porqué se le llama *testimonio*.
2. Nombra al menos cinco errores comunes en la prueba de atletismo de relevos.
3. Investiga cuáles son los récords nacionales a nivel adulto, tanto a nivel femenino como masculino, y los deportistas que los obtuvieron.
4. ¿qué diferencias existen entre velocidad de reacción y acción?
5. Sugiere 3 ejercicios para desarrollar la velocidad de reacción.