

	<p align="center"><b>Escuela de Educación Técnico Profesional Nº 285</b>  <b>“Domingo Crespo”</b>  <b>Equipos e Instalaciones Electromecánicas</b></p>	<p align="center"><b>Educación Física</b></p>
<p align="center"><b>Curso: 2º A</b></p>		

### Trabajo práctico Nº 4

Leer, mirar el video, realizar los ejercicios indicados, elegir uno de ellos para hacer un pequeño video y enviarlo al mail: [germanrojas877@gmail.com](mailto:germanrojas877@gmail.com)

Aclaración: en asunto detallar: **apellido y nombre del alumno, curso y espacio curricular.**

### ATLETISMO

**Video: Fases de la carrera:**

<https://www.youtube.com/watch?v=nSdQ5oE5ckE&feature=youtu.be>

#### **Carreras de velocidad**

Las carreras de velocidad en el atletismo se refieren a carreras de a pie en muy cortas distancias y consisten en correr lo más rápido posible. Son pruebas que suelen disputarse en pista cubierta o pista al aire libre.

Dentro de esta modalidad se encuentran las siguientes pruebas:

- ✓ 60 metros lisos o llanos.
- ✓ 100 metros lisos o llanos.
- ✓ 200 metros lisos o llanos.
- ✓ 400 metros lisos o llanos.

#### **Partida de baja para correr**

Técnica de la partida baja

#### **La partida:**

Tiene tres momentos fundamentales, que se identifican por las voces de comando o de ejecución de parte del juez de largada: “a sus marcas”, “listos”, “ya”.

- A sus marcas: El pie de impulso se coloca en la marca del corredor, la rodilla del otro pie se ubica a la mitad del pie de impulso, los brazos paralelos en la línea de partida y la cabeza relajada mirando el piso
- A la voz de listos: Se despega la rodilla del suelo y se mantiene semi-flexionada, se eleva la cadera al nivel de los hombros, el peso del cuerpo deberá estar distribuido entre los brazos y las piernas, en esta posición el atleta se concentrara para realizar una salida lo más rápida posible. La mirada al frente.

	<p align="center"><b>Escuela de Educación Técnico Profesional Nº 285</b>  <b>“Domingo Crespo”</b>  <b>Equipos e Instalaciones Electromecánicas</b></p>	<p align="center"><b>Educación Física</b></p>
<p align="center"><b>Curso: 2º A</b></p>		

- -“Ya” o “fuera”: Es el impulso a levantarse lo más rápido posible y acelerar.

### **Carrera:**

Los aspectos a tener en cuenta son los movimientos de brazos, manos, piernas y posición del tronco

-Fase de aceleración:

Comienza esta fase después de perder el contacto con la línea de salida, la aceleración no es más que el producto del aumento progresivo de la rapidez o prontitud con que se mueven las piernas al mismo tiempo que se incrementan la longitud de los pasos tratando de hacer zancadas largas así recorren más metros.

-Fase de Pase lanzado:

Comienza esta fase cuando ha concluido la fase de aceleración, al alcanzar la velocidad máxima. Durante esta fase, los movimientos de brazos y piernas deben ser lo más amplios posibles. Como el movimiento de brazos y piernas por naturaleza se realizan coordinadamente, manteniéndolos relativamente relajados para garantizar movimientos rápidos.

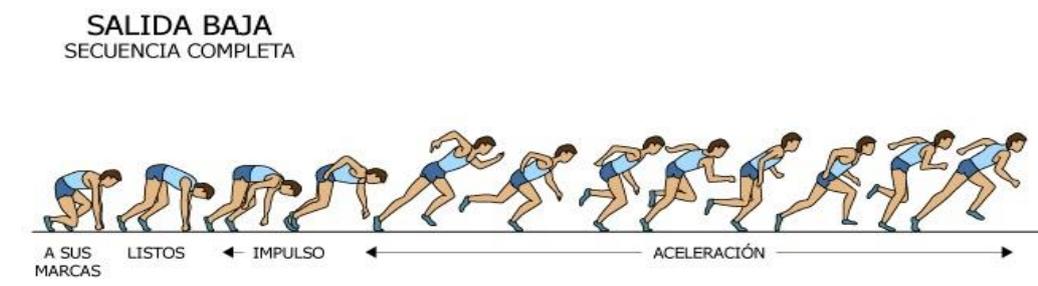
### **Llegada:**

Movimiento de piernas y posición del tronco.

En los últimos pasos de la carrera cuando el atleta se acerca a la línea llegada debe prepararse para adjuntar una flexión de tronco.

Posición del tronco: el cuerpo está inclinado un poco hacia delante.

El movimiento de brazos: la acción de los brazos debe ir en coordinación con la de las piernas con un movimiento activo atrás-adelante y una flexión máxima de 90 grados



	<p align="center"><b>Escuela de Educación Técnico Profesional Nº 285</b>  <b>“Domingo Crespo”</b>  <b>Equipos e Instalaciones Electromecánicas</b></p>	<p align="center"><b>Educación Física</b></p>
<p align="center"><b>Curso: 2º A</b></p>		

**Ejercitaciones de reacción para trabajar en casa:**

Realizarlos dos veces por semana, no días continuos, buscar un lugar parejo, libre de obstáculos para evitar lesiones.

Antes de comenzar realizar una entrada en calor de 5 minutos previos a las actividades.

Podemos invitar a la familia a realizarlo conjuntamente.

Muy importante: La distancia de 10 mts. puede adaptarse según el espacio del que dispongan en sus casas, sin salir a la vereda o calle.

1. Sentado, contar hasta 5, pararse, dar media vuelta y en velocidad salir corriendo, distancia de 10 mts. y volver al trote.
2. Acostado de cubito ventral (boca abajo) manos cruzadas por detrás de la espalda contar hasta 5 pararse y en velocidad salir corriendo, distancia de 10 mts. y volver al trote.
3. Acostado de cubito ventral (boca abajo) pero mirando para el lado opuesto manos al costado del cuerpo contar hasta 5, pararse y en velocidad salir corriendo, distancia de 10 mts. y volver al trote.
4. Acostado de cubito dorsal (boca arriba), brazos cruzados a la altura de los hombros contar hasta 5, pararse y en velocidad salir corriendo, distancia de 10 mts. y volver al trote
5. Acostado de cubito dorsal (boca arriba), brazos al costado del cuerpo, contar hasta 5, pararse y en velocidad salir corriendo, distancia de 10 mts. y volver al trote.
6. Posición de rodillas en el suelo con las manos cruzadas por detrás de la nuca, contar hasta 5, pararse y en velocidad salir corriendo, distancia de 10 mts. y volver al trote.
7. Posición inicial: las manos apoyadas en el suelo, ancho de los hombros, la pierna delantera semi-flexionada y la otra extendida hacia atrás, contar hasta 5 y en velocidad salir corriendo, distancia de 10 mts. y volver al trote.

Recomendaciones:

- Repetir cada ejercicio 3 veces seguidas.
- Entre ejercicios descansar 2 minutos.
- Hidratarse cada media hora.
- Muy importante: respirar adecuadamente.
- Elongar los grupos musculares que ejercitaron (piernas)