

## Carrera de Relevos

Ciclos 1, 2 y 3

### CONOCERSE — CONOCER: Co

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	VARIABLES Y OBSERVACIONES
<p><b>Co 1 C1</b> Transportar en equipo, lo más rápidamente posible un conjunto de objetos de A a B</p>	<p>Transportar todos los objetos de B a A, más rápido que los equipos contrarios.</p>	<p>Equipos de 3 a 5 alumnos. A la señal, los número 1 cogen un objeto en las cajas y lo llevan lo más rápido posible al nº 2 y así sucesivamente. Reglas: - no llevar más que un objeto; - cada corredor debe portar el objeto; - atribuir puntos en función de la clasificación. Finalidad: llegar el primero a la línea A; un equipo desempeña roles útiles (juez, suministrador de objetos).</p>	<p>Marcar el mayor número de puntos posible (o el menor número de puntos posible) según el modo de atribución de puntos.</p>	<p>Variables: - Distancia. - Número de jugadores por equipo. - Número de equipos. - Número de objetos. - Forma del recorrido: línea, círculo, slalom. - Disposición de equipos libre o impuesta.</p>
<p><b>Co 2 C1 C2-3</b> Correr lo más rápido posible relevándose en una distancia determinada.</p>	<p>Correr más rápido que los equipos adversos.</p>	<p>Circuito completo. A la señal, los nº 1 de cada equipo recorren lo más rápidamente posible el circuito indicado y transmiten el testigo a los nº 2 y así seguidamente. Atribuir puntos en función de la clasificación. Efectuar varias mangas dejando entre dos mangas tiempo a los alumnos para organizarse.</p>	<p>Marcar el mayor (el menor) número de puntos posible. Organizarse para perder el menor tiempo posible en las transmisiones.</p>	<p>Variables: - Constitución de cada equipo impuesta o libre (elegir a sus compañeros, desafiar a los otros). - Manera de relevarse: tocar al compañero, transmitir un objeto, poner el pie en un lugar preciso; - Forma del recorrido (lineal, anillo..)</p>

## Carrera de Relevos

Ciclos 1,2 y 3

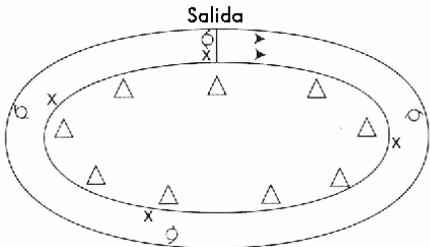
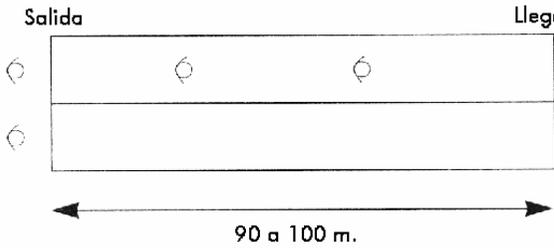
### CONOCERSE — CONOCER: Co

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES												
<p><b>Co 3 C1</b> Correr lo más rápido posible en relevos "navette" (ida y vuelta).</p>	<p>Organizarse para correr más rápido que los equipos adversos.</p>	<p>Relevos "lanzadera"</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Cada niño recorre medio circuito. Idem Co2</p>	<p>Marcar el mayor o el menor número de puntos posible.</p>	<p>Variables: Idem Co2.</p>												
<p><b>Co 4 C1 C2-3</b> Correr rápido relevándose.</p>	<p>Idem Co3.</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p>Cada alumno corre medio circuito y transmite el testigo por detrás. Idem Co2.</p>	<p>Idem Co3.</p>	<p>Idem Co2. Observación: aquí el interés se sitúa primero en la transmisión por detrás, incluso cuando el espacio disponible es limitado.</p>												
<p><b>Co 5 C1 C2-3</b> Correr rápido relevándose en cascada.</p>	<p>Hacer llegar su testigo lo más rápido posible a la llegada.</p>	<p>"En cascada":</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>Salida</b> <span style="float: right;"><b>Llegada</b></span></p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">O</td> <td style="text-align: center;">O</td> <td style="text-align: center;">O</td> <td style="text-align: center;">O</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">•</td> <td style="text-align: center;">•</td> <td style="text-align: center;">•</td> <td style="text-align: center;">•</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> </table> </div> <p>Idem Co2. Ciclo 1: comparar las maneras de transmitirse el testigo: Ciclos 2 y 3: poner en evidencia los problemas planteados por las entregas.</p>	O	O	O	O	•	•	•	•	X	X	X	X	<p>Idem Co3, o conocer su marca más frecuente, su mejor marca en esta distancia.</p> <p>Posibilidad de comparar el tiempo del relevo sobre 100, 200 m. Con records de España, del mundo, individuales.</p>	<p>Variables: - Distancia: entre 300 a 1200 m.; para 4 de 120 a 200 m.. - Forma del recorrido: línea, cuadrado, círculo, pista. - Lugar de cada corredor: impuesto u organización libre.</p>
O	O	O	O													
•	•	•	•													
X	X	X	X													

## Carrera de Relevos

Ciclos 2 y 3

**CONOCERSE — CONOCER: Co**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p><b>Co 6 C2-3</b> Correr lo más rápido posible relevándose durante 30 segundos.</p>	<p>Recorrer la mayor distancia posible relevándose en un tiempo impuesto (30 segundos).</p>	<p>Equipos de cuatro corredores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los componentes del equipo se colocan libremente sobre el circuito;</li> <li>- señal de partida; señal de llegada 30 segundos más tarde;</li> <li>- los jueces anotan la distancia recorrida por el testigo en 30 segundos (referenciada por los conos).</li> </ul>  <p style="text-align: center;">Salida</p>	<p>Mejorar la distancia recorrida en cada manga. Conocer su mejor marca y su marca más frecuente.</p>	<p>Mismas variables que en Co2.</p>
<p><b>Co 7 C2-3</b> Correr lo más rápido posible relevándose contra un solo corredor.</p>	<p>Correr en relevos contra un solo corredor.</p>	<p>Salida Llegada</p>  <p style="text-align: center;">90 a 100 m.</p> <p>Por cuartetos (corredores de nivel):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 corren en relevos;</li> <li>- 1 corre solo.</li> </ul> <p>Un equipo realiza los roles de organización (estárter, jueces). Comparar los resultados de los corredores solos y en equipo.</p>	<p>Poner en evidencia el interés de relevarse. Si el relevo pierde la carrera, poner en evidencia los problemas a resolver.</p>	

## Carrera de Relevos

Ciclos 2 y 3

**CONOCERSE — CONOCER: Co**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>Co 8</b> Correr rápido relevándose. Situación de referencia.	<b>C2-3</b> Correr lo más rápido posible relevándose.	A partir del conocimiento de la marca máxima de cada uno sobre 30 m. (o 40 ó 50 m). Correr un relevo: 3 x 30 en línea o en anillo. Hacer varios ensayos; comparar los resultados del relevo 3 x 30 con la suma de las marcas de los tres corredores sobre 30 metros. Deducir de ello los problemas a resolver en los relevos.	Conocer su marca en 30 metros. Conocer su marca en relevos: - la mejor, - la más frecuente.  Poner en evidencia los problemas a resolver para mejorar su tiempo de relevo.	Esta situación es una situación de referencia: puede ser utilizada cada vez que se quieran medir progresos. Esta organización requiere la composición de equipos estables.  Realizar equipos equilibrados en la clase para enfrentarse.

## Carrera de Relevos

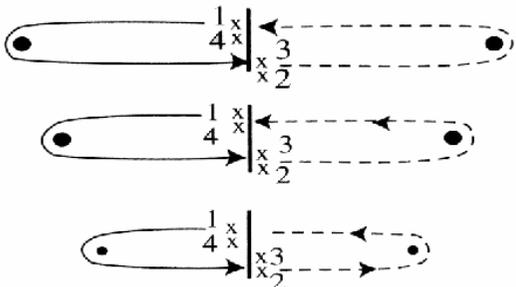
Ciclos 1, 2 y 3

**Estabilizar: Es**

Situaciones para estabilizar.

Para comprender los resultados, es indispensable guardar los mismos equipos y el mismo orden en el interior de los equipos.

Retomar las Situaciones Co con sus criterios de éxito, lograr 3 veces sobre 5 la misma marca o performance (o la misma clasificación contra los mismos equipos).

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	VARIABLES Y OBSERVACIONES
<b>Es 1</b> <b>C2-3</b> Relevándose en equipo, recorrer una distancia lo más rápido posible.	Correr más rápido que los otros equipos.	En función de los resultados de la situación Co4, se imponen hándicaps a los mejores equipos (aumento de la distancia a recorrer).  	Terminar en el peor de los casos, al mismo tiempo que los otros.	El hándicap puede estar determinado por la medida precisa de los retrasos en Co4 o por aproximación, cada equipo eligiendo el hándicap que acuerda con los otros.
<b>Es 2</b> <b>C1</b> Correr lo más rápido posible relevándose.	Correr en relevos lo más rápido posible.	Mismo dispositivo que Co4.	Conseguir el mismo resultado que en Co4 con un margen de 1 punto, 3 veces de 4.	
Idem Co5	Idem Co5	Mismo dispositivo que en Co5	Idem Co5	
Idem Co6	Idem Co6	Idem	Realizar 4 veces sobre 6, ó 4 veces sobre 5 la marca más frecuente.	

## Carrera de Relevos

Ciclos	1	<i>Estabilizar: Es</i>		
TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	VARIABLES Y OBSERVACIONES
<p><b>Es 3</b>                    <b>C1</b> Carrera con hándicap. Correr lo más rápido posible relevándose.</p> <p>Correr en relevos durante un tiempo determinado (30 segundos).</p>	<p>Atrapar a los equipos adversos; no ser atrapado por los equipos adversos.</p> <p>Hacer recorrer al testigo la mayor distancia posible en un tiempo determinado.</p>	<p>La situación Co6 determina los hándicaps de partida. Carrera de relevos durante 30 segundos.</p> <p style="text-align: center;">o</p> <p>Dispositivo de Co6. Realizar varias mangas: - 1 equipo corre, - 1 equipo juzga.</p>	<p>Terminar en el peor de los casos, al mismo tiempo que los otros.</p> <p>Realizar al menos 3 veces de 4 su marca más frecuente.</p>	<p>Idem Co6.</p>

## Carrera de Relevos

Ciclos 1, 2 y 3

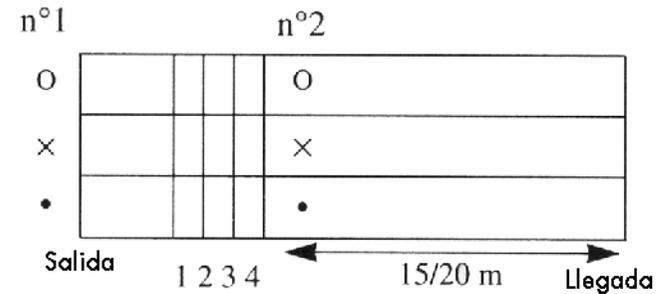
**TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p><b>T1 C1 C2-3</b> Correr rápido en relevos de 3.</p>	<p>No hacer que el testigo se pare.</p>	<p style="text-align: center;">Salida <span style="float: right;">Llegada</span></p> <div style="text-align: center;"> <p style="text-align: center;">De 100 a 120 m.</p> </div> <p>Situación – problema: Por tríos, encontrar soluciones para que el testigo no se pare nunca desde la salida a la llegada. Poner en práctica las soluciones encontradas y comparar los resultados con las marcas estabilizadas. Corriendo contra un equipo del mismo nivel (C2); cronometrando sus marcas (C3).</p>	<p>Encontrar e intentar maneras de hacer que permitan mejorar su marca estabilizada.</p>	<p>Guiar las búsquedas de los alumnos: - en el ciclo 1 comparando maneras diferentes de hacer; - en los ciclos 2 y 3 emitiendo hipótesis sobre una forma de hacer y ensayarla seguidamente.</p>
<p><b>T2 C2-3</b> Correr rápido en relevos cambiando de posición de partida (para el relevista).</p>	<p>Intentar encontrar las posiciones de partida que permiten perder el menor tiempo.</p>	<p>Distancia corta (100 a 200 m.); relevos por tríos; cronometrar cada ensayo; efectuar varias series de 2 ó 3 carreras. En cada serie hacer variar la posición de partida de los relevistas;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parado, orientado hacia atrás; parado, orientado de perfil; parado, orientado hacia delante.</li> <li>2. En desplazamiento, orientado hacia delante, etc.</li> </ol> <p>Comparar los resultados obtenidos entre ellos y con relación a su marca estabilizada. Utilizar las fichas de tipo 3.</p>	<p>Encontrar la posición que permita perder el menor tiempo.</p>	
<p><b>T3 C2-3</b> Correr rápido en relevos.</p>	<p>Intentar y encontrar las posiciones en el pasillo que permiten perder el menor tiempo posible en la transmisión</p>	<p>Idem. Hacer variar las posiciones de los corredores en su pasillo de carrera y las manos de transmisión, por ejemplo:</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>- uno detrás del otro, de mano derecha a mano derecha, de mano izquierda a mano izquierda.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Separados: de mano derecha (izda.) a mano derecha (izda.); de mano derecha (izda.) a mano izquierda (derecha). Utilizar la ficha de tipo 3</p>	<p>Idem.</p> <p>Encontrar la posición que permite al testigo ir lo más rápido posible.</p>	

## Carrera de Relevos

Ciclos 2 y 3

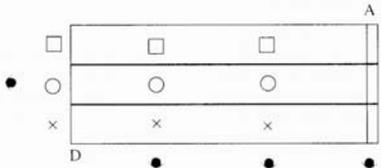
**TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p><b>T4</b> <span style="float: right;"><b>C2-3</b></span> Correr rápido y entregar el testigo en una zona materializada.</p>	<p>Transmitirse el testigo corriendo en una zona.</p>	 <p>Salida <span style="margin-left: 150px;">Zona de entrega</span> <span style="margin-left: 100px;">Llegada</span></p> <p>El corredor 1 tiene el testigo. A la señal, 1 y 2 parten corriendo y siguiéndose: - 1 pasa el testigo a 2 en la zona delimitada; - 2 termina solo la carrera. Entrenarse por equipos. Enfrentarse a otro equipo de nivel equivalente.</p>	<p>Pasarse el testigo corriendo en la zona.  Vencer al otro equipo al menos 2 veces de 4.</p>	
<p><b>T5</b> <span style="float: right;"><b>C2-3</b></span> Correr en relevos por parejas: el relevista parte a señales diferentes.</p>	<p>Encontrar el momento de partida del relevista que permite perder el menor tiempo posible.</p>	 <p>Salida <span style="margin-left: 100px;">1 2 3 4</span> <span style="margin-left: 100px;">← 15/20 m →</span> <span style="margin-left: 50px;">Llegada</span></p> <p>Por parejas estables de corredores (el tercero del equipo de relevos es el observador): 1 gato (n° 1), 1 ratón (n° 2).  El ratón parte lo más rápido posible cuando el gato franquea la línea 1 (después la 2, la 3.); tomar referencias de (identificar) las líneas que permiten al gato atrapar fácilmente al ratón.</p>	<p>El gato debe atrapar al ratón antes de la llegada.  Conocer la línea que permite al gato atrapar al ratón.</p>	<p>Variante: disminuir progresivamente la zona de transmisión.</p>

## Carrera de Relevos

Ciclos 1,2 y 3

**EVALUARSE – ANUNCIAR – VERIFICAR: Ev**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>Ev1 C1</b> Correr en relevos contra otros equipos	Correr lo más deprisa posible para batir a los otros equipos.	 <p>Por equipos de 3: en una serie de equipos equivalentes.                      * Los corredores se colocan donde quieren en el recorrido.                      * Anunciar el número de victorias que se piensa realizar sobre el número de intentos; en 4 ó 5 mangas.</p>	Realizar su contrato con error aproximado.	Variante: - forma del recorrido (línea recta, anillo, "navette"..)
<b>Ev2 C1 C2-3</b> Correr en relevos durante un tiempo determinado.	Correr lo más rápido posible para realizar su contrato de distancia.	* En un anillo (recorrido como una pista de atletismo), o en ida y vuelta, recorrido balizado (ver Co6). * Un equipo corre, el otro juzga. * Correr relevos en 30 segundos, anunciar la distancia (o el número de conos) que se piensa alcanzar; efectuar varias mangas (3 ó 4). * Jueces de recorrido indispensables.	Realizar su contrato con un error de un cono, (unos 3 a 5 m), al menos 2 veces de 4.	Observación. En los ciclos 2 y 3 utilizar las medidas de distancia convencionales (metro). Reducir el margen de error admitido.
<b>Ev3 C2-3</b> Correr en relevos	Realizar un tiempo en el relevo inferior a la suma de los tiempos individuales	Ver la situación de referencia Co8. * 1 equipo de 3 corre; * 1 equipo juzga. Alternar los roles. Calcular y anunciar el tiempo de base: suma de las mejores marcas de cada uno en la misma distancia de carrera. Anunciar la marca que se piensa realizar.	* Tiempo de relevo inferior al tiempo de base.  * Realización de su contrato con un error máximo de 1 segundo.	
<b>Ev4 C2-3</b> Correr lo más rápido posible contra unos adversarios		Los alumnos pueden también "atacar" el record del mundo (o de España) de 200 m o 400 m individuales (o en relevos).		