

Carrera de Obstáculos

Ciclos 1, 2 y 3

CONOCERSE — CONOCER: Co

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	VARIABLES Y OBSERVACIONES
Co 1 C1 Correr rápido franqueando obstáculos	Correr lo más rápido posible para batir al o a los compañeros de su serie.	Dispositivo 1 o 1 bis. Partir de la salida a la señal, llegada a la línea de meta. Colocar 4 (o 5) obstáculos en su pasillo, como se quiera. Realizar varios intentos en los diferentes recorridos.	Franquear todos los obstáculos corriendo desde la salida a la llegada	
Co 2 C1 C2-3 Correr rápido franqueando obstáculos	Probar y elegir el o los recorridos que uno realiza más rápido.	Proponer recorridos diferentes: - obstáculos más altos - intervalos entre los obstáculos regulares o irregulares Realizar 2 o 3 veces en cada recorrido Identificar lo que llega a ocurrir la salida a la llegada.	Conocer los recorridos que uno puede pasar	Colocar los obstáculos de forma que tengan sólo tengan una variable: Altura, espacio entre intervalos.
Co3 C1 C2-3 Correr rápido franqueando los obstáculos	Correr lo más rápido posible sobre los recorridos elegidos	Mismo dispositivo que Co2 Realizar varias veces el recorrido elegido, lo más rápido posible. Cronometrar cada intento (en el Ciclo 3) Identificar la distancia recorrida en 10 segundos * (C 1, 2-3)	Conocer el recorrido que uno realiza más rápido. Conocer para cada uno de ellos su record, su marca más frecuente.	* Cronometrar a varios niños antes de determinar este tiempo de carrera.
Co4 C2-3 Situación de referencia	Correr lo más rápido posible con y sin obstáculos.	Dispositivo 1 o 1 bis. Efectuar varios intentos de carrera sin obstáculo en 10 segundos, o sobre 40 m. Comparar los resultados obtenidos con obstáculos en Co3.	Conocer la diferencia de marca entre una misma carrera con y sin obstáculos.	

Carrera de Obstáculos

Ciclos 1,2 y 3

CONOCERSE — CONOCER: Co

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p>Co 5 C2-3 Correr lo más rápido posible franqueando obstáculos.</p>	<p>Correr lo más rápido posible contra los adversarios.</p>	<p>Series de 3 o 4 corredores de parecido nivel, 1 juez por corredor. Señal sonora cuando el primero franquea la línea de llegada. Los jueces identifican el cono en el que se encontraba entonces el corredor observado.</p> <div style="text-align: center;"> <p style="text-align: center;">50 cm</p> <p style="text-align: center;">● Juez de salida</p> <p style="text-align: center;">△ △ △ △ △</p> <p style="text-align: center;">● ● ● Jueces</p> </div> <p>Realizar varios intentos para una misma serie. Encontrar la diferencia (separación) media entre los corredores.</p>	<p>Conocer la diferencia (separación) media que existe entre los corredores de su serie.</p>	<p>Distancia de carrera variable.</p>
<p>Co 6 C2-3 Correr lo más rápido posible franqueando obstáculos.</p>	<p>Correr para alcanzar al adversario, o para no ser alcanzado por el adversario.</p>	<p>Un corredor se desafía con otro y acuerdan un hándicap de X metros (definido en Co3). Correr sobre uno de los recorridos elegidos en Co2. El hándicap de distancia está determinado en Co5</p>	<p>Alcanzar al adversario antes de la línea de llegada. No ser alcanzado.</p>	<p>Distancia de carrera variable.</p>
<p>Co 7 C1 C2-3 Correr lo más rápido posible sobre un recorrido regular franqueando obstáculos.</p>	<p>Correr lo más rápido posible sobre un recorrido regular</p>	<p>Dispositivo 2. Varios recorridos diferentes: obstáculos colocados regularmente según intervalos diferentes. Dos alturas de recorridos diferentes: - a la altura de las rodillas; - a la altura un poco superior a la de las rodillas. Intentar varias veces cada recorrido para determinar en cuál se corre más rápido (cronómetro)</p>	<p>Conocer el recorrido regular sobre el que uno corre más rápido. Conocer su marca más frecuente, su record.</p>	

Carrera de Obstáculos

Ciclos 1,2 y 3

CONOCERSE — CONOCER: Co

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES				
Co 8 C1 C2-3 Correr rápido sobre un recorrido regular elegido contra adversarios.	Correr lo más rápido posible en el recorrido regular elegido.	Retomar Co4 y Co5. - Carrera contra adversarios; - carrera en persecución						
Co 9 C2-3 Correr rápido sobre un recorrido regular elegido contra adversarios.	Correr lo más rápido posible sobre dos recorridos diferentes	<p style="text-align: center;">Salida Llegada</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">]]]]</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">]]]</td> </tr> </table> <p> Recorrido 1: 4 obstáculos bajos (a nivel de la rodilla). Recorrido 2: 3 altos obstáculos (en la mitad del muslo). Intentar varias veces cada recorrido (cronometrar). Comparar los resultados: ----- ▶ deducir las causas. </p>	1]]]]	2]]]	Establecer una relación entre la altura de los franqueos y la marca. Poner de relieve la pérdida de tiempo causada por un salto hacia arriba.	
1]]]]							
2]]]							

Carrera de Obstáculos

Ciclo 1.

TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T

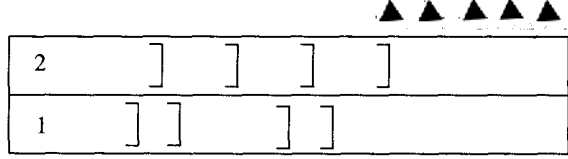
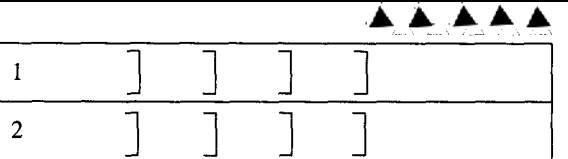
En el ciclo 2, la fase de conocerse constituye la parte fundamental de la unidad de carreras de obstáculos. Debe permitir a los alumnos:
 - encadenar una carrera rápida con el franqueo de obstáculos variados, según una disposición elegida por el alumno o impuesta;
 - conocer la actividad "carrera de obstáculos" que consiste en correr lo más rápidamente posible desde la salida a la llegada franqueando obstáculos.

La mejora de las marcas se hará esencialmente según estos dos ejes:

- A través de la búsqueda de una salida más rápida
- y el mantenimiento de la velocidad hasta la llegada, ver el capítulo carrera de velocidad.

También es posible experimentar:

- la regularidad de los intervalos (con relación a una disposición irregular de los obstáculos);
- la altura de los saltos.

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
T1 C1 Correr rápido sobre recorridos de obstáculos diferentes.	Intentar recorridos diferentes y encontrar el que permite correr lo más rápido posible.	Dispositivo 1 bis + dispositivo 2 bis. <div style="text-align: center;">  </div> Intentar varias veces cada recorrido sobre 9" (o 10"). Comparar los resultados obtenidos. Observación: proponer varios recorridos regulares con diferentes intervalos (dispositivo 2).	Encontrar el recorrido que permite correr lo más rápidamente posible.	Poner en evidencia la regularidad como factor de velocidad.
T2 C1 C2-3 Correr rápido sobre dos recorridos de obstáculos más o menos altos.	Intentar recorridos diferentes y encontrar el que permite correr lo más rápido posible.	<div style="text-align: center;">  </div> 1. Los obstáculos están a la altura de la rodilla. 2. Los obstáculos son más altos: - intentar varias veces cada recorrido corriendo lo más rápido posible sobre 9 segundos (o 10 segundos); - comparar los resultados obtenidos.	Encontrar el recorrido que permite correr más rápido	Deducir la mayor eficacia de un salto hacia delante y no hacia arriba.

Carrera de Obstáculos

Ciclos 2 y 3

TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
T1	C2-3 : Ver T2 de C1			
T2 Encadenar una salida rápida y el franqueo del primer obstáculo.	C2-3 Organizarse para franquear la primera valla sin dar pequeños pasitos y sobre el pie de apoyo.	<p>Dispositivo 2 (con dos vallas)</p>  <p>En el recorrido elegido: intentar distintos tipos de salidas: — pie de batida: delante; detrás.</p> <p>Para encadenar los dos franqueos (pasos de valla) siguientes, el observador cuenta el número de apoyos (zancadas) realizados antes de la primera valla en cada uno de los intentos y hace una media. Encontrar la posición de los pies en la salida que permite realizar el número de zancadas adaptado al paso de las dos primeras vallas. → Ejercitarse en varias series de intentos. Trabajo por parejas: 1 corredor + 1 observador.</p>	Conocer su posición de pies de salida y el número de zancadas que permiten no dar pequeños pasitos y encadenar las dos vallas	Esta situación será propuesta cuando los alumnos hayan encontrado una postura de salida rápida (ver el capítulo carrera de velocidad)
T3 Correr rápido franqueando obstáculos con una impulsión más alejada de la valla.	C2-3 Ensayar y encontrar la distancia de impulsión que permite franquear rápido los obstáculos	<p>Dispositivo 2</p>  <p>Colocar una cuerdecita por lo menos a 70 cm de cada valla. Intentar varias veces franquear las vallas realizando el impulso detrás de la cuerdecita; cronometrar y comparar el tiempo con la marca estabilizada.</p>	Franquear todos los obstáculos.	Recordar los resultados de la Co8.

Carrera de Obstáculos

Ciclos 1,2 y 3

EVALUARSE – ANUNCIAR – VERIFICAR: Ev

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p>Ev1 C1 C2-3 Correr lo más rápido posible sobre un recorrido de obstáculos elegido.</p>	<p>Correr lo más rápido posible para realizar un contrato.</p>	<p>Dispositivo 1 o dispositivo 2 para el ciclo 1; dispositivo 2 para el ciclo 3.</p> <p>Proponer varios recorridos conocidos y elegidos por los alumnos en la fase de conocerse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elegir su recorrido; - anunciar el resultado (distancia en número de conos) que se piensa realizar; - efectuar 1 ó 2 intentos. <p>Ficha de resultado nº 3.</p>	<p>Para el ciclo 2 y 3:</p> <p>* Haber reducido la diferencia entre su mejor marca realizada y su marca sin obstáculo (véase Co4).</p> <p>* Realizar su contrato con una aproximación de 0 conos, (a la señal el alumno debe encontrarse en el intervalo anterior o posterior al cono elegido).</p>	<p>Elegir un único criterio a la vez.</p> <p>* Performance (marca):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reducción de la diferencia entre el tiempo de carrera con y sin obstáculo. 2. Realización de un recorrido más difícil. <p>* Realización de un contrato en distancia o en tiempo o en adversarios batidos (véase Es2).</p>
<p>Ev2 C1 C2-3 Correr lo más rápido posible contra unos adversarios</p>	<p>Correr lo más rápido posible para batir a sus adversarios.</p>	<p>Dispositivo 2.</p> <p>Reconstituir las series de corredores de Co5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - en condiciones experimentadas (dispositivo, distancia, naturaleza de los obstáculos); - anunciar, en su serie, a quien se piensa batir. <p>Recuento de los puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 punto por victoria realizada; - + 2 puntos por victoria anunciada y realizada. 	<p>Marcar el mayor número de puntos posible</p>	