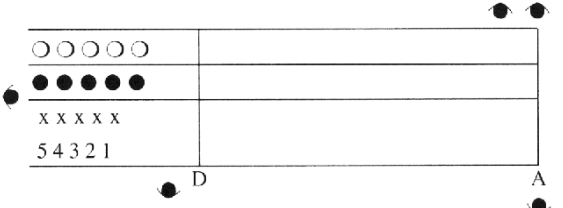


## Carrera de Velocidad

Ciclos 1, 2 y 3

**CONOCERSE — CONOCER: CO**

*(utilizar las fichas de resultado tipo 1)*

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	VARIABLES Y OBSERVACIONES
<b>Co 1 C1 C2-3</b> Correr rápido frente a adversarios.	Batir al compañero o a los compañeros de su serie.	Dispositivo 1 o 2. Formar series de 2 a 5 corredores. Salida de A a la señal; llegada en B. Distancia: de 30 a 50 metros. Series de 4 a 5 corredores libres o impuestos.	Conocer su clasificación en su serie. Conocer a los alumnos que gana siempre, algunas veces, nunca.	Distancia de carrera (30 a 80 metros). Salida lanzada o desde parado.
<b>Co 2 C2-3</b> Correr rápido contra adversarios.	Batir a los compañeros de su serie.	Continuación de la situación Co 1, constituir series agrupando a los niños que hayan obtenido la misma clasificación. Carrera de primeros, carrera de segundos, carrera de terceros.. Dispositivo 1 o dispositivo 2.	Conocer su clasificación: en su serie, en la clase.	Distancia de carrera (30 a 80 metros). Número de corredores por serie.
<b>Co 3 C1 C2-3</b> Correr rápido contra adversarios para su equipo.	Correr más rápido que sus adversarios.	 <p>- Tres o cuatro columnas de corredores; - tantos jueces en la meta como corredores por serie; - 1 estárter; 1 secretario. - Todos los corredores 1 corren juntos, después los 2 corren juntos. Se ganan tantos puntos como su puesto de llegada. Se totalizan los puntos por equipo.</p>	Obtener el menor tanteo posible (o el mayor, según el modo de conteo de los puntos).	Para los más pequeños: dar un punto al primero; o: 3 puntos al 1º, 2 puntos al 2º, 1 punto al 3º.

## Carrera de Velocidad

Ciclos 1,2 y 3

**CONOCERSE — CONOCER: CO**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>Co 4 C1 C2-3</b> Correr rápido contra un adversario	Correr más rápido que su adversario directo.	Dispositivo 2. Un corredor parte de A hacia B, su adversario parte de C hacia B, (carrera al encuentro). Variante: por equipo tipo "el pañuelo", el director del juego anuncia el número a uno o dos alumnos que corren hasta B.	Llegar a B antes que su adversario.	Por seguridad separar a los corredores para evitar choques frontales en la llegada: - variar la distancia de carrera; - el adversario es designado o elegido (desafío).
<b>Co 5 C2-3</b> Correr rápido 40 metros.	Correr lo más rápido posible. Conocer el cono a alcanzar.	Dispositivo 1 + conos. Series de 4 corredores, 4 jueces (1 por corredor). Señal sonora cuando el primero franquea la línea de llegada. Los jueces sitúan el cono en el punto en que se hallaba el corredor observado. Sobre 2 x 3 intentos (o 2 x 2).	Conocer la distancia media que me separa del primero.	Distancia de carrera de 30 a 60 metros.
<b>Co 6 C1 C2-3</b> Correr rápido en persecución.	Correr lo más rápido posible para atrapar a su adversario; no ser atrapado por el adversario	Dispositivo 3. Un corredor desafía a otro y le concede un handicap. Componer series equilibradas (corredores de nivel próximo).	Atrapar al adversario antes de la línea de llegada o no ser atrapado.	Distancia de carrera. de 30 a 60 metros. Handicap determinado a partir de CO4.
<b>Co 7 C1 C2-3</b> Correr rápido durante 8 segundos.	Recorrer en 8 segundos la mayor distancia posible. Conocer el cono alcanzado.	Dispositivo 1 bis. Un juez por corredor. Un controlador de tiempo da la salida y anuncia los segundos hasta 8. Series de 2 a 4. Los corredores salen a la señal y corren lo más rápido posible durante 8 segundos. Los jueces identifican el cono por el que ha pasado su corredor a los 8 segundos.	Recorrer la mayor distancia posible. Conocer su marca más frecuente, su record.	Tiempo de carrera de 6 a 15 segundos.

## Carrera de Velocidad

Ciclos 1,2 y 3

**CONOCERSE — CONOCER: CO**

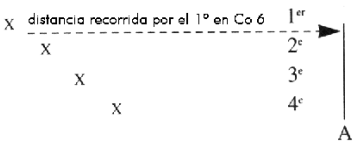
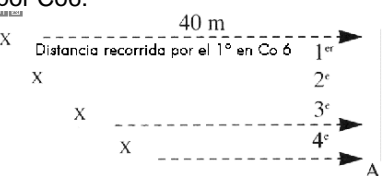
TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p><b>Co 8 C2-3</b> Correr rápido 40 metros.</p>	<p>Correr lo más rápido posible 40 metros.</p>	<p>Dispositivo 1. Series de 2 a 5 corredores. Cronometrar el tiempo realizado por cada uno en los 40 metros. 3 x 2 intentos.</p>	<p>Realizar el mejor tiempo. Conocer su marca más frecuente. Conocer su record.</p>	<p>Distancia de carrera (20 a 80 metros). Enseñar a los niños a progresar, a cronometrar.</p>

## Carrera de Velocidad

Ciclos 2 y 3

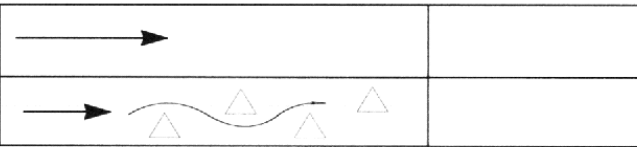
**Estabilizar: Es**

- Retomar las situaciones Co "Conocerse" modificando los criterios de éxito: repetir su marca varias veces (4 veces de 5).
- Batir a los mismos adversarios, recorrer la misma distancia (desviación tolerada de + - 2 metros) realizar el mismo tiempo (desviación tolerada medio segundo). Otras situaciones (C3).

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	VARIABLES Y OBSERVACIONES
<p><b>Es 1 C2-3</b> Carrera con handicap durante 8 segundos.</p>	<p>Correr lo más rápido posible para atrapar o no ser atrapado durante 8 segundos.</p>	<p>Dispositivo 3. Mismas series que en Co 6. Los handicaps y las distancias a recorrer están determinadas por Co6.</p>  <p>Señal sonora de comienzo, y luego cada segundo. Hacer dos o tres series de dos intentos cada una.</p>	<p>Franquear la línea de llegada al mismo tiempo que los demás corredores, corriendo lo más rápido posible, durante 8 segundos. Al menos 4 éxitos de 6 (o 3 de 4).</p>	<p>Realizar la misma tarea en tiempos diferentes.</p>
<p><b>Es 2 C2-3</b> Correr con handicap sobre una distancia.</p>	<p>Correr lo más rápido posible para atrapar o no ser atrapado en 40 metros.</p>	<p>Dispositivo 3. Mismas series que en Co4. Los handicaps y las distancias a recorrer están determinadas por Co6.</p>  <p>Hacer dos o tres series de dos carreras.</p>	<p>Franquear la línea de llegada al mismo tiempo que los otros corriendo lo más rápido posible. Al menos 4 éxitos sobre 6 (o 3 sobre 4).</p>	<p>El handicap puede establecerse a partir de las marcas cronometradas de Co7.</p>
<p><b>Es 3 C2-3</b> Correr con handicap durante 8 segundos.</p>	<p>Correr lo más rápido posible para atrapar o no ser atrapado durante 8 segundos.</p>	<p>Dispositivos 1 ó 2. A partir de la toma de marcas de Co7, constituir series relativamente homogéneas. Carrera de velocidad en 8 segundos.</p>	<p>Sobre 5 intentos, ocupar 4 veces el mismo puesto, mejorarlo, realizar 4 veces sobre 5 su mejor marca con una desviación cercana a 3 décimas.</p>	<p>Distancia de carrera.</p>

## Carrera de velocidad

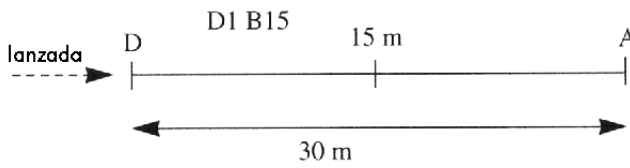
Ciclos 1, 2 y 3 **TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>T1 C1 C2-3</b> Correr rápido en línea recta o en eslalom.	Identificar el recorrido que permite correr lo más rápido posible.	 <p style="text-align: center;">D <span style="margin-left: 150px;">A</span> o conos</p> <p>Dispositivo 1 ó 2.                      Carrera sobre un tiempo o una distancia. Efectuar varios intentos en cada recorrido y comparar; o correr varias veces contra un (alumno) corredor del mismo nivel y comparar.</p>	Conocer el recorrido que permite correr lo más rápido o realizar su marca estabilizada.	Utilizar el mismo tiempo (o distancia) que en 5.
<b>T2 C1 C2-3</b> Correr rápido en un pasillo estrecho.	Correr rápido sin salir del pasillo.	Dispositivo 1 ó 1 bis. De 1 a 2 pasillos materializados (cuerda, elásticos, conos..). Correr lo más rápido posible en ½ pasillo. Sobre varios intentos (4 a 6), carrera en tiempo o en distancia.	Realizar al menos 3 veces sobre 4 (o 5 sobre 6) su marca estabilizada.	

## Carrera de velocidad

Ciclos 1, 2 y 3

**TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>T3</b> <b>C2-3</b> Correr rápido con o sin los brazos.	Intentar correr rápido sin los brazos.	Dispositivo 1 o dispositivo 2 o dispositivo 1 bis. Distancias: 20 a 30 metros. * Realizar series de carrera con los brazos en movimiento de carrera o con los brazos: - detrás de la espalda, - en los bolsillos. * Comparar los resultados.	Tomar conciencia del papel de los brazos en la carrera.	
<b>T4</b> <b>C2-3</b> Correr rápido hasta la llegada.	Acabar rápido su carrera.	 <p style="text-align: center;">                         D1 B15      15 m                          lanzada →      ← A                          ← 30 m →                     </p> * Efectuar una serie de carreras de 15 metros con salida lanzada, cronometradas. Después una serie de 30 metros, salida lanzada. * Comparar los tiempos de 30 metros con relación a los de 15m.	Tender hacia un tiempo sobre 30 metros lo más cercano posible al de 2 x 15 metros.	

## Carrera de velocidad

Ciclos 1, 2 y 3

**TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>T5</b> <b>C2-3</b> Correr rápido hasta la llegada.	Terminar rápido su carrera.	Dispositivo 2. Carreras frente a frente 1 contra 1, 40 a 50 m. o carreras de relevos frente a frente un equipo contra otro. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	Correr rápido hasta la meta.	
<b>Juegos</b> <b>C1 C2-3</b> Salir rápido a una señal: sonora, visual, táctil.	Reaccionar rápido a una señal.	Juegos de "tula". Juegos de reacción y de persecución: cara o cruz, el pañuelo, marro, gavilán.	Reaccionar lo más rápido a la señal.	
<b>T6</b> <b>C2-3</b> Salir rápido a la señal.	Reaccionar rápido a una señal.	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> </div> Series homogéneas. Correr lo más rápido posible 40 m. Conteo de puntos: - 1 punto al que pasa la línea A1 en primer lugar; - 1 punto al que pasa la línea A2 en primer lugar.	Marcar el mayor número de puntos posibles.  Marcar el mayor número de puntos posibles en A1.	

## Carrera de velocidad

Ciclos 1, 2 y 3

**TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<p><b>T7 C1 C2-3</b> Salir rápido a la señal de comienzo.</p>	<p>Reaccionar rápido a la señal.</p>	<p>Señales variadas. Dispositivo 1, dispositivo 1 bis.</p> <p>1.-</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Un estárter está situado detrás de los tres corredores: toca en la espalda de dos de ellos, que realizan la carrera.</p> <p>2.-</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Los dos corredores salen cuando el balón lanzado desde detrás de ellos (o desde delante) franquea la línea.</p> <p>3.-</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Idem: salir en el momento en el que un balón lanzado al aire delante de los corredores, cae al suelo.</p> <p>4.- El corredor central sale desde más atrás: la carrera comienza cuando éste pasa al nivel de los otros.</p> <p>5.- Los corredores están trotando en la salida; la carrera comienza cuando uno de ellos demarra para salir (persecución).</p>		<p>Observación general: - Una preseñal es útil para los niños más pequeños, les permite anticipar la salida. Por ejemplo la señal sonora convencional: "¡a sus puestos, listos, ya!". Sin embargo, es interesante también proponerles señales bruscas para aumentar su capacidad de concentración, de vigilancia.</p>



## Carrera de velocidad

Ciclos 1, 2 y 3

**TRANSFORMAR – EJERCITARSE – ENTRENARSE: T**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>T8</b> <b>C1 C2-3</b> Salir rápido a la señal.	Encontrar la posición de partida que permita arrancar más rápido.	Dispositivo 1, dispositivo 1 bis o dispositivo 2.  1.- En el juego “cara o cruz”, o en otras situaciones de partida (ver T6 y T7), hacer que los alumnos intenten diferentes posiciones de partida: - sentados, - en cuclillas, - de pie.  2.- En carreras cortas, (15 a 25 m.): - contra adversarios del mismo nivel, - o por comparaciones de tiempo.	Encontrar la posición que permite partir más rápido (y de encadenar una carrera rápida).	
<b>T9</b> <b>C2-3</b> Salir rápido a la señal.	Encontrar la postura de partida de pie que permite arrancar más rápido.	Dispositivo 1, dispositivo 1 bis o dispositivo 2.  Mismos tipos de situaciones: Intentar y comparar series de carreras cortas (15 a 25 metros) haciendo variar: - la posición de los pies, - de los brazos, - la actitud general (cuerpo flexionado hacia delante; piernas flexionadas),	Encontrar la postura que permite salir lo más rápido posible.	Guiar a los niños por observaciones recíprocas; por discusiones; por comparaciones (como un gato presto a saltar).

## Carrera de velocidad

Ciclo 1

**EVALUARSE – ANUNCIAR – VERIFICAR: Ev**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>Ev1 C1</b> Correr rápido contra adversarios para su equipo	Correr lo más rápido posible para batir a sus adversarios.	Dispositivo 1 ó 2. En una distancia experimentada: - 2 (o 3) equipos homogéneos corren; - 2 (o 3) equipos juzgan. Rotación invirtiendo los roles.  Constituir series de carreras de nivel (por ejemplo: serie 1: los alumnos más rápidos determinados en la Co1 y Co2). Los alumnos deben conocer a sus adversarios. Antes de la carrera, cada alumno anuncia a quién piensa batir. Conteo de puntos: - 1 punto por victoria conseguida, más un punto por adversario anunciado como batido y realmente batido.  Observación: atribuir 1 punto de bonificación al alumno que anuncia no batir a ningún adversario y que realiza este contrato. Realizar varias mangas: cada equipo frente a los otros de su nivel.	Marcar el mayor número de puntos posible (al menos un punto de bonificación por carrera realizada)	Observación: se puede igualmente atribuir penalización cuando el contrato no se ha realizado.
<b>Ev2 C1</b> Correr rápido en un tiempo determinado.	Correr lo más rápido posible para realizar su contrato de distancia.	Dispositivo 1. Cada alumno anuncia antes de correr la distancia (en número de conos) que piensa recorrer en 8 segundos (o 10, o 12 segundos). Observación: esta duración de carrera debe haber sido experimentada por los alumnos a lo largo de las fases anteriores del módulo de aprendizaje.	Realizar la distancia anunciada con un margen de error de 0 conos, al menos 2 veces (sobre 3 o 4 intentos).	

## Carrera de velocidad

Ciclos 2 y 3

**EVALUARSE – PREVER – VERIFICAR: E**

TAREA	FINALIDAD	DISPOSITIVOS Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO	CRITERIOS DE ÉXITO	OBSERVACIONES
<b>Ev1 C2-3</b> Correr rápido contra adversarios.	Correr lo más rápido posible para batir a su adversario.	Dispositivo 1 ó 2. 2 (o 3) equipos homogéneos corren. 2 (o 3) equipos juzgan. Rotación: invertir los roles.  Constituir series de carrera de nivel (por ejemplo: serie 1 : los alumnos más rápidos, determinados en Co1 y Co2). Los alumnos deben conocer a sus adversarios. Sobre un número determinado de carreras, cada alumno prevé el número de adversarios que piensa batir.  Conteo de los puntos: - 1 punto por carrera ganada, más 1 punto por adversario anunciado como batido y realmente batido; - 1 punto en el caso contrario.  Correr varias mangas: cada equipo se enfrenta a cada uno de los otros su nivel.	Marcar el mayor número de puntos posible (tratando de conseguir al menos 1 punto de bonificación por carrera).	
<b>Ev2 C2-3</b> Correr rápido en un tiempo determinado.		Dispositivo 1bis. Cada alumno prevé la distancia que piensa recorrer en el tiempo de carrera determinado. Este tiempo de carrera no debe haber sido experimentado anteriormente. Por ejemplo: los alumnos se han entrenado sobre 8 y 12 segundos, hacerles correr sobre 10 segundos.	Realizar la distancia prevista sin margen de error (cero conos). Ganancia de puntos: marca realizada (en función del baremo) más bonificación de realización de contrato.	Necesidad de prever un baremo a lo largo de la fase de estabilización.
<b>Ev3 C2-3</b> Correr rápido sobre una distancia determinada.	Correr lo más rápido posible para realizar su contrato de tiempo.	Dispositivo 1. Cada alumno prevé el tiempo que piensa realizar. Distancia de 40 a 80 metros.	Realizar el tiempo previsto con una aproximación de 2 ó 3 décimas de segundo.	