



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 08

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"

TEMA: "CARRERA CON VALLAS"

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		FICHA: 8.
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Interactúa a través de sus habilidades socio motriz.	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices	Participa activamente en juegos deportivos de atletismo, compartiendo con sus pares conciliando distintos interés

CARRERA DE VALLAS EN EL ATLETISMO

Es una competencia de velocidad que se desarrolla a lo largo de una pista altetica, los atletas encuentran una serie de obstáculos que se conocen con el nombre de vallas, los cuales deben de ser superados por los atletas para poder continuar con la carrera, evitando al máximo botarlos o tocarlos. El primer atleta que logre saltar todos estos obstáculos y llegue a la meta, será declarado como ganador de la competencia.

1. CARACTERÍSTICAS.

- Son carreras que implican una gran velocidad.
- En la pista se encuentran obstáculos o vallas.
- La distancia de la pista puede variar dependiendo de la prueba, sexo y la edad que tengan los atletas.
- Los atletas no pueden salirse del carril que les corresponde durante la carrera.

2. TÉCNICA

La técnica para la carrera de vallas se divide en tres componentes, **la salida, la carrera de velocidad, ritmo y el pasaje de la valla**, y cada una de ellas tiene sus propias fases.

3. FASES DE LA CARRERA DE VALLAS

Fase de impulso: las manos abandonan el suelo iniciando el braceo. Las piernas presionan lo tacos, el tronco se endereza y eleva, el empuje de la pierna retrasada es fuerte.

Fase de aceleración: el atleta apoya el pie adelantado sobre el metatarso completando el primer paso y luego va en aumento. La pantorrilla se mantiene paralela al suelo, el deportista da 8 pasos, para las pruebas de 100 m y 110 m vallas.

El paso entre vallas: el ritmo y la longitud de la zancada son importantes, y obedecen a la coordinación muscular. La zancada muestra dos fases, de apoyo y vuelo.

Impulso: las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran extendidas en el despegue.

Pasaje: tiene como objetivo mermar la pérdida de velocidad y el tiempo en el aire.

Caída: esta fase tiene como objetivo hacer una transición rápida del pasaje de valla a la carrera, la pierna de caída está totalmente extendida y rígida y cae sobre el metatarso. Se aplica una tracción veloz y activa hacia delante.

4. CATEGORÍAS

Categoría masculina

110 metros vallas
400 metros vallas

Categoría femenina

100 metros vallas
400 metros vallas



5. COMPETICIONES DE CARRERA DE VALLAS

100 METROS FEMENINO: Los Atletas deben superar 10 vallas, la primera valla se coloca a 13 metros de la línea de salida, el intervalo entre las vallas es de 8,5 metros y existe una distancia de 10,5 metros entre la última valla y la llegada. La valla tiene una altura de 84 cm

110 METROS MASCULINO: Los atletas deben superar 10 vallas, la primera valla está a 13,72 metros de la línea de salida, el intervalo entre las vallas es de 9,14 metros y la última se encuentra a 14 metros de la llegada. La valla es de 1,06 metros.

400 METROS MASCULINO Y FEMENINO: Los atletas deben superar 10 vallas, incluye el paso de 10 vallas. La primera valla está a 45 metros de la línea de salida y están separadas por una distancia de 35 metros y la última está a 40 metros de la llegada. Las competencias se realizan en una pista atlética, la cual cuenta con 6 a 8 carriles. La altura de las vallas para damas es 76.2 cm y para los varones es de 91.4 cm.

Ingrese al siguiente enlace para ejercitar la fuerza con los saltos y giros. APRENDO EN CASA:
<https://www.youtube.com/watch?v=6Nd6b8h6jSk&feature=youtu.be>

ACTIVIDADES

Marque verdadero o falso.

1. La carrera con vallas es una competencia de resistencia ()
2. Los atletas participantes de la carrera con vallas pueden salirse de los carriles de competencia ()
3. La aceleración es una fase de las carreras con vallas ()
4. El atleta debe saltar 12 vallas en la prueba de 400 metros con vallas ()
5. En la prueba de 100 metros femenino la altura de la valla es de 86 cm ()
6. En la prueba de 110 metros masculino la altura de la valla es de 106 cm. ()

Investigar.

1. Campeón Olímpico masculino de la prueba de 110 metros con vallas.

-
2. Campeón Olímpico masculino de la prueba de 400 metros con vallas
-

No te olvides realizar tus ejercicios en casa *CHAMPAGNAT CALIDAD*.

PROF. FRANK ROMERO.