

Nombre _____

Pista y Campo



1. Conocer las normas básicas, las consideraciones de seguridad y los ejercicios de calentamiento para los 6 eventos de campo y pista que figuran a continuación.

Normas básicas _____

Consideraciones de seguridad _____

Ejercicios de calentamiento _____

2. Correr 45 metros, guiarse con el tiempo (en segundos) para el sexo y la edad que corresponda a continuación:

MUCHACHOS				MUCHACHAS			
Edad	Seg.	Edad	Seg.	Edad	Seg.	Edad	Seg.
10	8.2	14	7.1	10	8.5	14	8.0
11	8.0	15	6.9	11	8.4	15	8.1
12	7.8	16	6.7	12	8.2	16	8.3
13	7.5			13	8.1		

Su tiempo _____

3. En las carreras de velocidad rápida, ¿qué parte de los pies debe tocar primero durante la zancada?

¿Cuáles son las posiciones adecuadas de los brazos y de la cabeza?

Nombre _____

4. Correr 545 metros caminar o correr en el tiempo (minutos/segundos) para su sexo y edad de la siguiente manera:

MUCHACHOS				MUCHACHAS			
Edad	Seg.	Edad	Seg.	Edad	Seg.	Edad	Seg.
10	2' 33"	14	2' 01"	10	2' 48"	14	2' 46"
11	2' 27"	15	1' 54"	11	2' 49"	15	2' 46"
12	2' 21"	16	1' 51"	12	2' 49"	16	2' 49"
13	2' 10"			13	2' 52"		

Su tiempo _____

5. Responder las siguientes preguntas acerca de las carreras de larga distancia:

Encontrar 2 historias de la Biblia que mencionan los corredores de distancia.

1. _____
2. _____

¿Cuáles son las adecuadas prendas de vestir, incluyendo los zapatos, para carreras de distancia en su área?

¿Qué distancia promedio tienen las pistas de carreras? _____

¿Qué distancia tiene un maratón? _____

¿Qué parte de los pies deben tocar primero durante la zancada?

¿Cuáles son las posiciones adecuadas de los brazos y la cabeza, mientras corre a distancia?

¿Cuál es la forma correcta de respirar?

¿En qué se diferencia la carrera a campo traviesa de la carrera en una pista?

Nombre _____

6. Correr uno de los siguientes eventos por lo menos 2 veces y alcanzar el mejor tiempo:

a. Sprint de 45 metros con 4 vallas.

Mejor tiempo _____

b. Sprint de 64 metros con 6 vallas.

Mejor tiempo _____

7. Hacer el salto de altura de buena forma por lo menos 5 veces y anotar el mayor salto.

Salto más alto _____

8. Hacer un salto largo 3 veces y registrar la mejor distancia.

Mejor distancia _____

9. Ejecutar los siguientes relevos:

a. Paso de relevo visual

b. Paso de relevo ciego

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____