



Mi resistencia en Mini-Maratón

Hoja de coevaluación de resistencia y ritmo de carrera

Mi resistencia en Mini-Maratón

Corredor: _____ Anotador: _____ Fecha: _____

Normas de la actividad:

- Cada vez que un corredor llegue al cono A, reflejará un punto. Reflexión al ritmo al que ha hecho la vuelta.
- Se cuenta el ritmo al que ha hecho la vuelta.
- Se cuenta el ritmo al que ha hecho la vuelta.
- Se cuenta el ritmo al que ha hecho la vuelta.

Por último pon el resultado las vueltas y la letra del cono.

1. Primer turno:

Vueltas	Ritmo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

2. Segundo turno:

Vueltas	Ritmo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

3. Tercer turno:

Vueltas	Ritmo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Desde 1º de Primaria

Mi resistencia en Mini-Maratón

Corredor: _____ Anotador: _____ Fecha: _____

Normas de la actividad:

- Cada vez que un corredor llegue al cono A, reflejará un punto. Reflexión al ritmo al que ha hecho la vuelta.
- Se cuenta el ritmo al que ha hecho la vuelta.
- Se cuenta el ritmo al que ha hecho la vuelta.
- Se cuenta el ritmo al que ha hecho la vuelta.

Por último pon el resultado las vueltas que ha hecho. A una cifra completa los minutos recorridos en función del cono donde se ha parado.

1. Primer turno:

Vueltas	Ritmo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

2. Segundo turno:

Vueltas	Ritmo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

3. Tercer turno:

Vueltas	Ritmo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

De 4º en adelante, incluye operaciones matemáticas.

A tener en cuenta:

- Dentro de una SA de fitness o atletismo, esta ficha se puede emplear como parte principal de sesión.
- A turnos, un alumno actúa como corredor y otro como anotador.
- Se realizan 3 turnos, en cada uno de ellos, se corre durante un tiempo determinado por el docente.
- El alumnado anotará en la mano-crono correspondiente el tiempo que indica el docente.
- La hoja ha sido creada ascendente, de tal forma que los tiempos van de menor a mayor. Por ejemplo: 2', 4', 6'. Dependerá del grupo de clase las duraciones que se establezcan.
- El alumnado marcará un punto por cada vuelta.
- Junto al punto, el ritmo que ha llevado en esa vuelta.
- Al finalizar el tiempo, el docente dice STOP y todo el alumnado se queda congelado.
- El anotador marcará una X en el cono de la pista donde se haya quedado.
- Siempre se marca el cono más cercano a su parada.
- Si el corredor se para en el cono A, se cuenta una vuelta y el apartado de "LETRA" se deja en blanco.

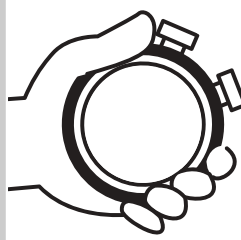
**Si quieres la ficha tamaño cuartilla, imprime
2 páginas por hoja**

Normas de la actividad:



Por último pon el recuadro las vueltas y la letra del cono.





















A diagram of a rectangular track with a central circle. The track is divided into four segments by the central circle and the sides. The segments are labeled with distances: 100m. (top-left), 80m. (top-right), 60m. (bottom-right), and 20m. (bottom-left). The total distance for one lap is 120m. The track is marked with a checkered flag at the start/finish line. The segments are labeled with letters A, B, C, and D at the corners. The track is divided into four segments by the central circle and the sides. The segments are labeled with distances: 100m. (top-left), 80m. (top-right), 60m. (bottom-right), and 20m. (bottom-left). The total distance for one lap is 120m. The track is marked with a checkered flag at the start/finish line. The segments are labeled with letters A, B, C, and D at the corners.



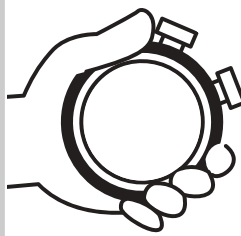
VUELTAS LETRA

--	--

Ritmo

























A diagram of a rectangular track with a central circle. The track is divided into four segments by the central circle and two vertical lines. The segments are labeled with distances: 100m. (top-left), 80m. (top-right), 60m. (bottom-right), and 20m. (bottom-left). The track is marked with four cones labeled A, B, C, and D. A checkered flag is shown at the start of the 100m segment. The text '1 vuelta = 120m.' is written at the bottom left.



VUELTAS LETRA

--	--































Ritmo

<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			

**VUELTA A LETRA**

COLLEGE LETTER	

Ritmo

<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			



Mi resistencia en Mini-Maratón

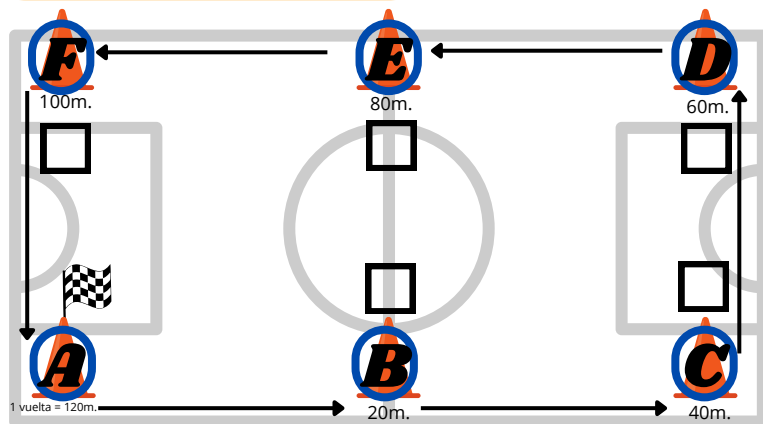


Corredor: _____ Anotador: _____ Fecha: _____

Normas de la actividad:

- Cada vez que un corredor llegue al cono A, rellena un **punto**. Rodea el **ritmo** al que ha hecho la vuelta.
- Cuando el profesor diga STOP, marca una **X** junto al cono más cercano donde se haya parado el corredor.
- Llega la hora de sumar los **metros** que ha recorrido. Cada punto equivale a una vuelta que son 120m.
- Multiplica 120m. por el número de vueltas que ha dado. A esa cifra súmala los metros recorridos en función del cono donde se ha parado.

1. Primer turno:



Vueltas Ritmo

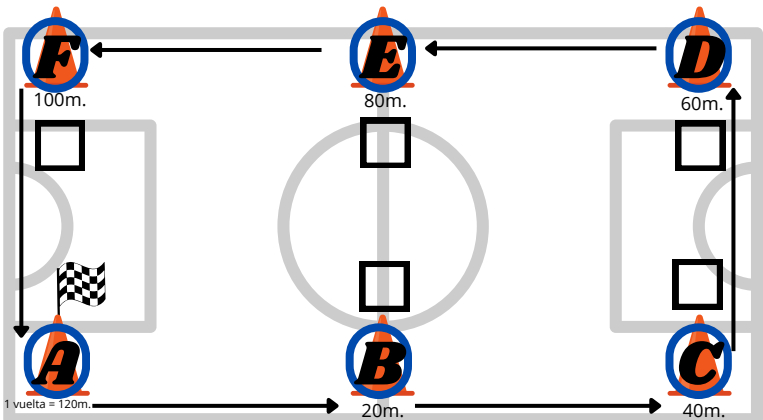
○
○
○
○
○

Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo

Cálculo:

Metros total:

2. Segundo turno:



Vueltas Ritmo

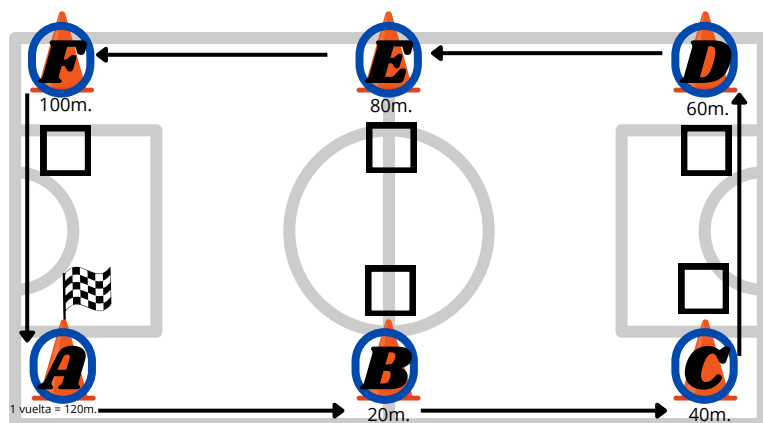
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo

Cálculo:

Metros total:

3. Tercer turno:



Vueltas Ritmo

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo

Cálculo (si no te cabe utiliza la parte de atrás):

Metros total:



Mi resistencia en Mini-Maratón

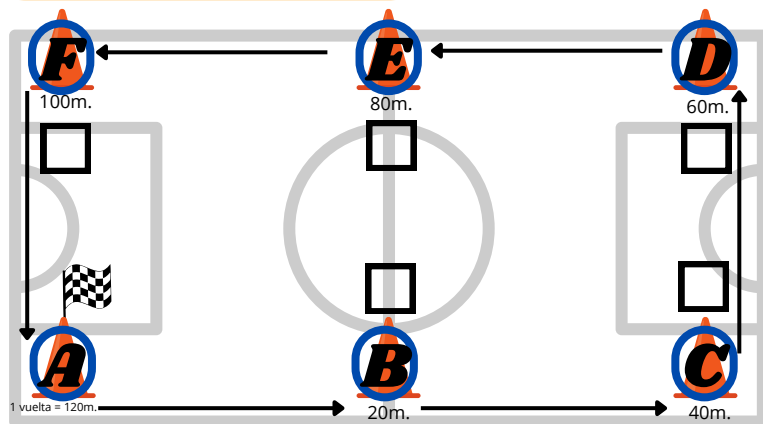


Corredor: _____ Anotador: _____ Fecha: _____

Normas de la actividad:

- Cada vez que un corredor llegue al cono A, rellena un **punto**. Rodea el **ritmo** al que ha hecho la vuelta.
- Cuando el profesor diga STOP, marca una **X** junto al cono más cercano donde se haya parado el corredor.
- Llega la hora de sumar los **metros** que ha recorrido. Cada punto equivale a una vuelta que son 120m.
- Multiplica 120m. por el número de vueltas que ha dado. A esa cifra súmale los metros recorridos en función del cono donde se ha parado.

1. Primer turno:



Vueltas Ritmo

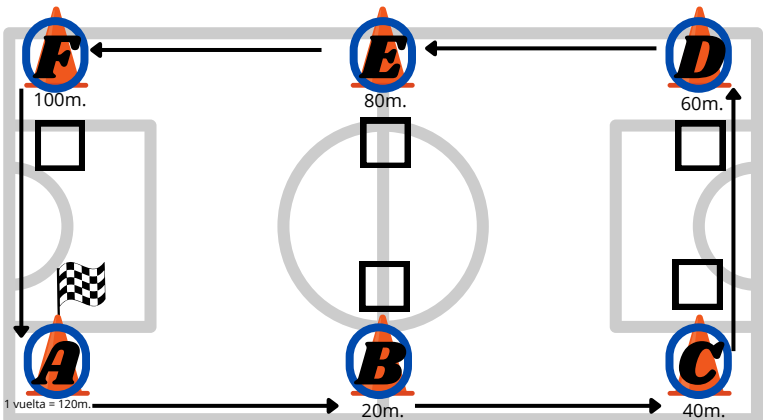
☐
☐
☐
☐
☐

Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo

Cálculo:

Metros total:

2. Segundo turno:



Vueltas Ritmo

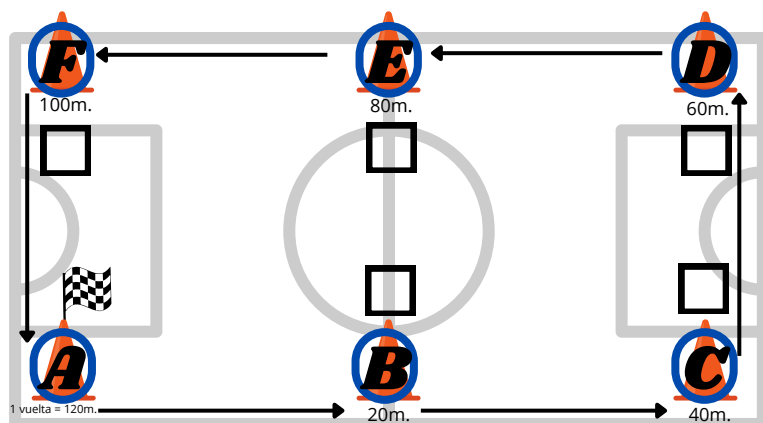
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo

Cálculo:

Metros total:

3. Tercer turno:



Vueltas Ritmo

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Muy alto	Alto	Medio	Bajo

Cálculo (si no te cabe utiliza la parte de atrás):

Metros total:



A

1 vuelta = 120m.



B

20m.



c

40m.



D

60m.



E

80m.



1

100m.