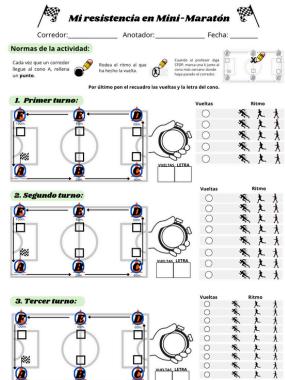


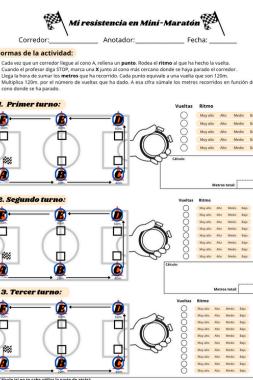


Mi resistencia en Mini-Maratón

Hoja de coevaluación de resistencia y ritmo de carrera



Desde 1º de Primaria



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



Mi resistencia en Mini-Maratón



Corredor: _____ Anotador: _____ Fecha: _____

Normas de la actividad:

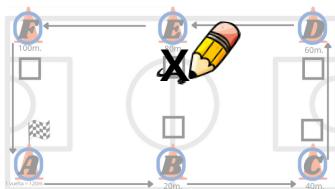
Cada vez que un corredor llegue al cono A, rellena un **punto**.



Rodea el ritmo al que ha hecho la vuelta.

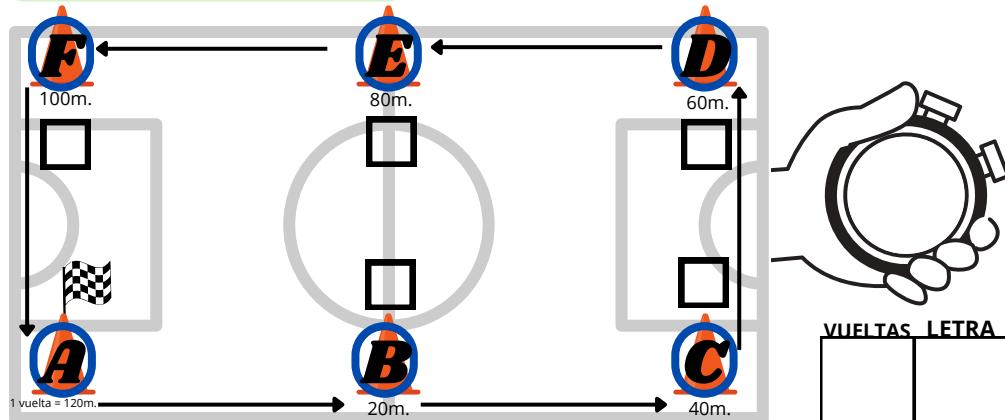


Cuando el profesor diga STOP, marca una X junto al cono más cercano donde haya parado el corredor.



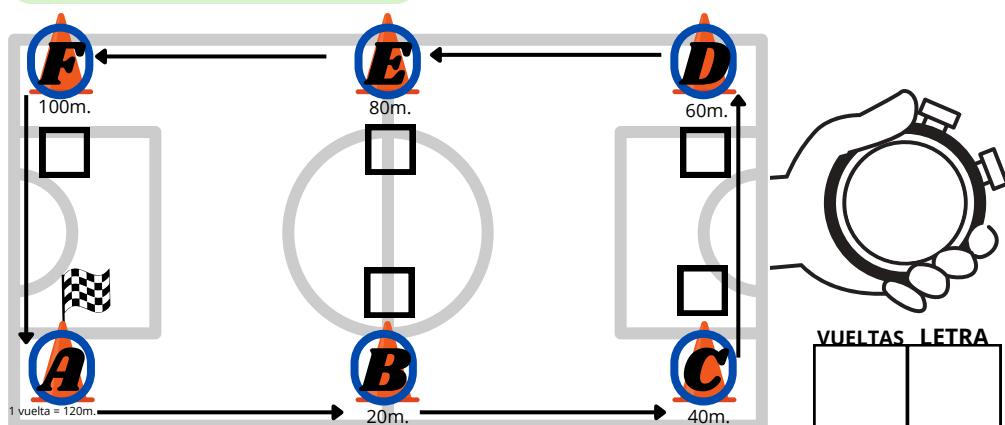
Por último pon el recuadro las vueltas y la letra del cono.

1. Primer turno:



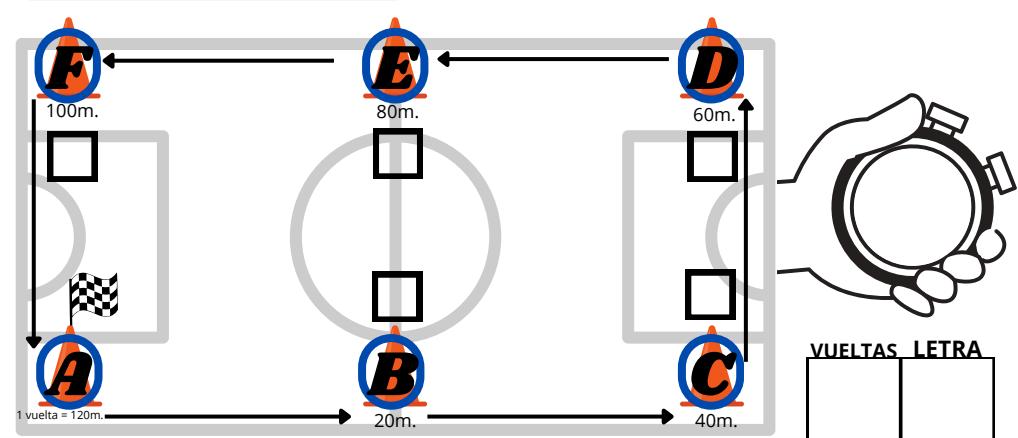
Vueltas	Ritmo
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>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

2. Segundo turno:



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

3. Tercer turno:



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

Mi resistencia en Mini-Maratón



Corredor: _____ Anotador: _____ Fecha: _____

Normas de la actividad:

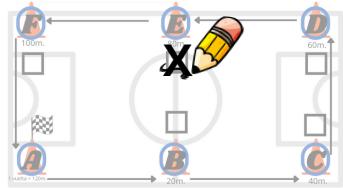
Cada vez que un corredor llegue al cono A, rellena un **punto**.



Rodea el ritmo al que
ha hecho la vuelta.

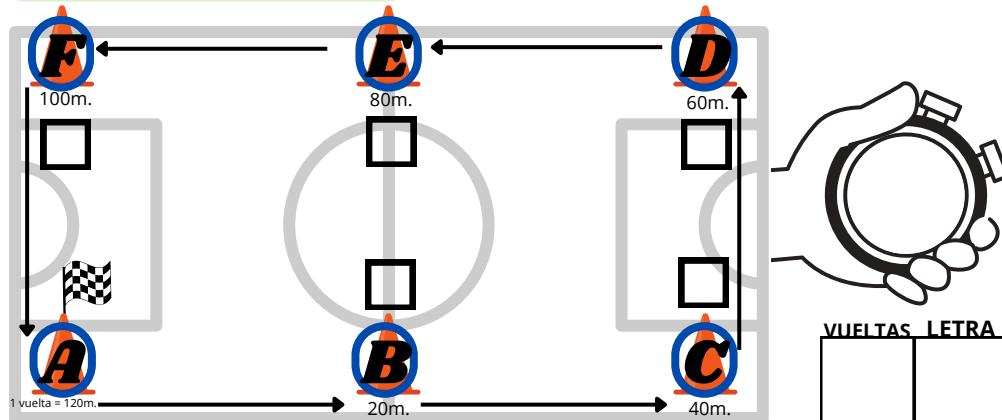


Cuando el profesor diga STOP, marca una X junto al cono más cercano donde haya parado el corredor.



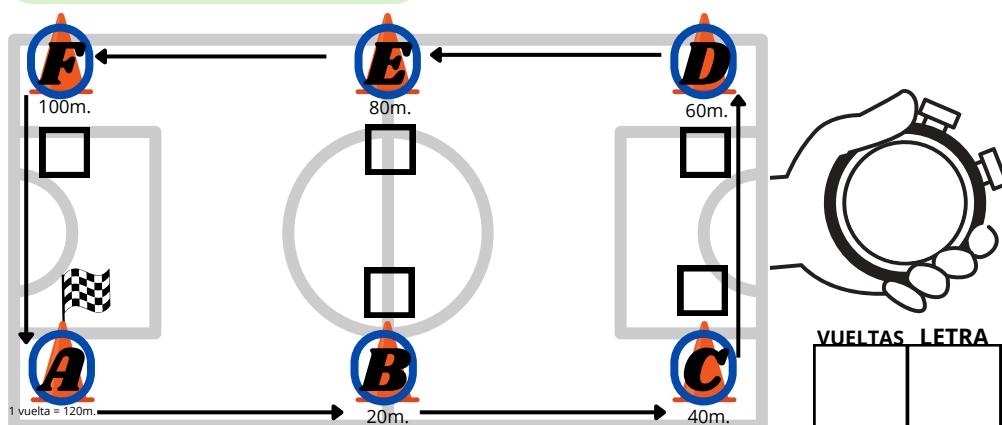
Por último pon el recuadro las vueltas y la letra del cono.

1. Primer turno:



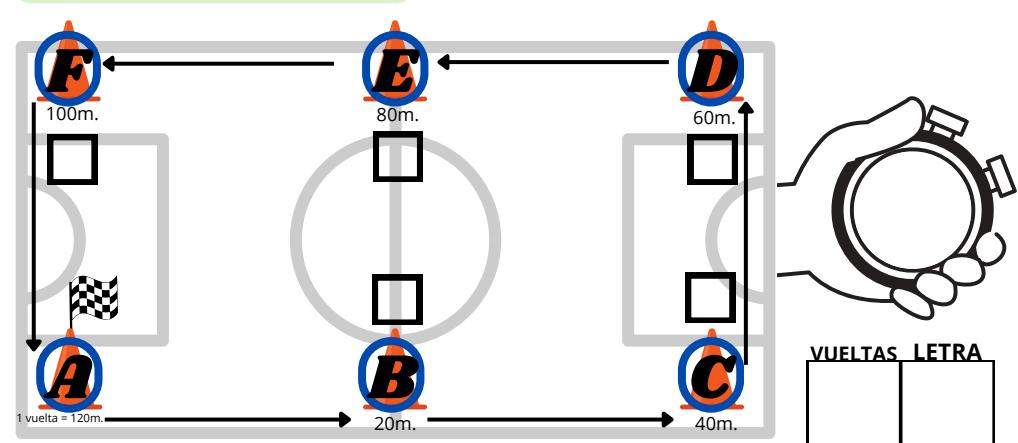
Vueltas	Ritmo
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	

2. Segundo turno:



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

3. Tercer turno:



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



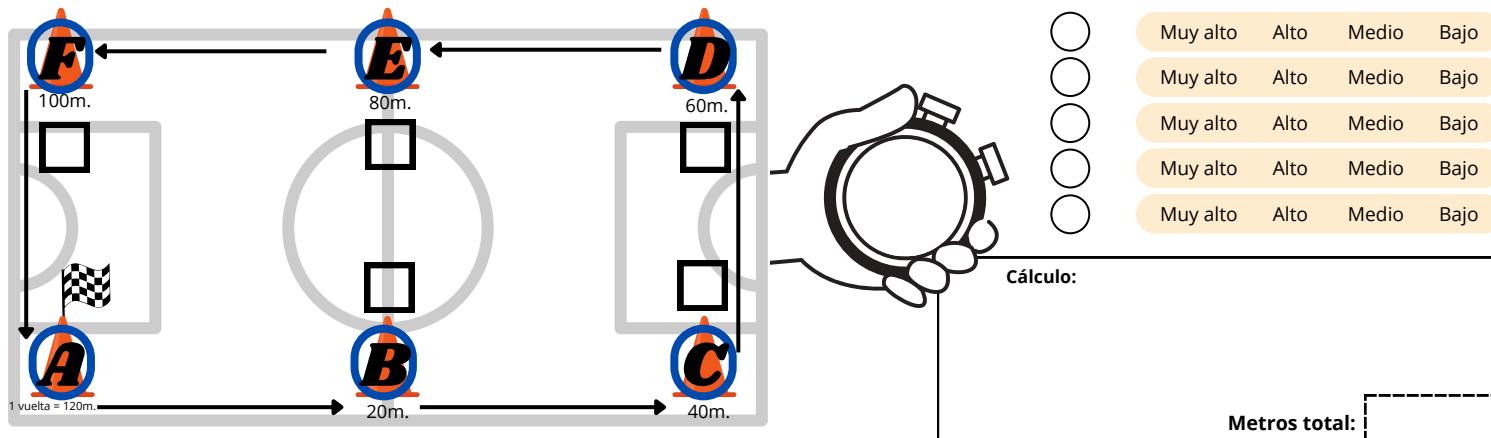
Mi resistencia en Mini-Maratón

Corredor: _____ Anotador: _____ Fecha: _____

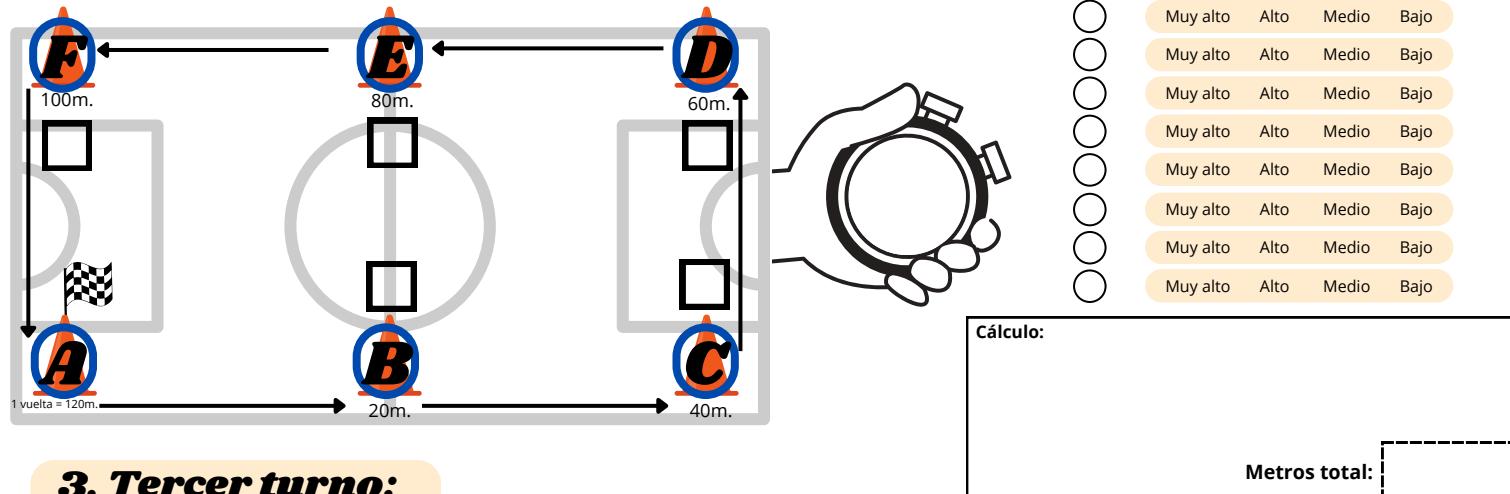
Normas de la actividad:

- 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 súmrale los metros recorridos en función del cono donde se ha parado.

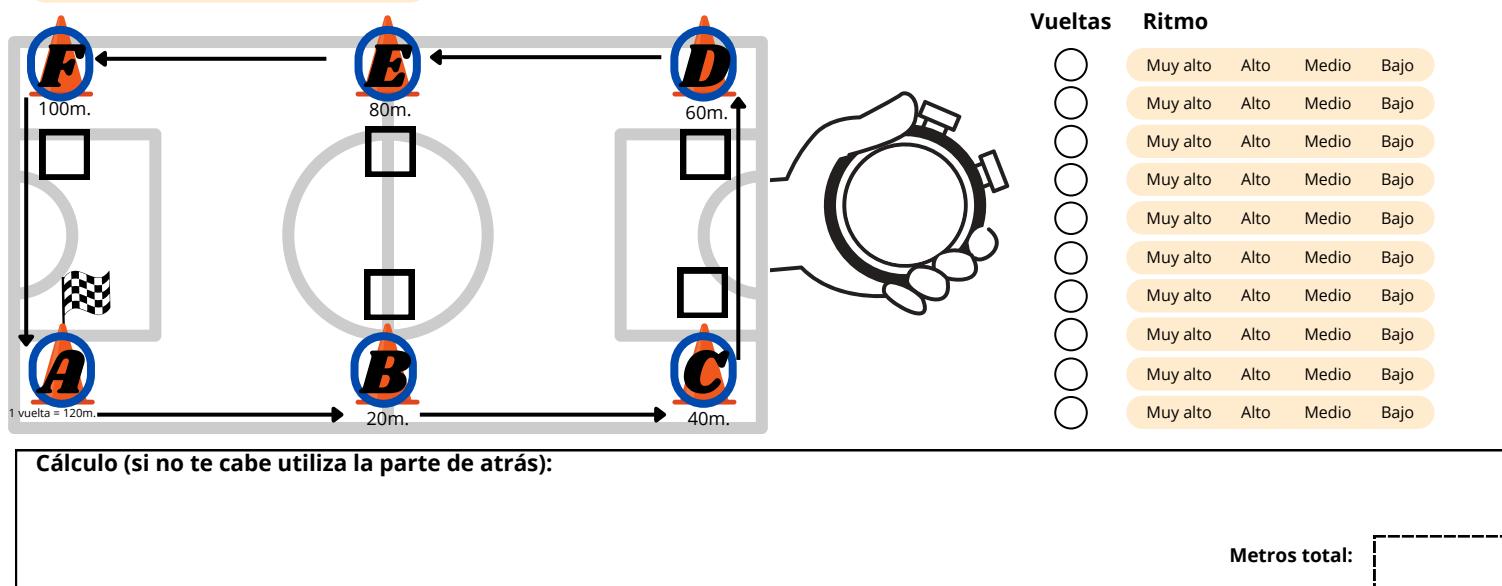
1. Primer turno:



2. Segundo turno:



3. Tercer turno:





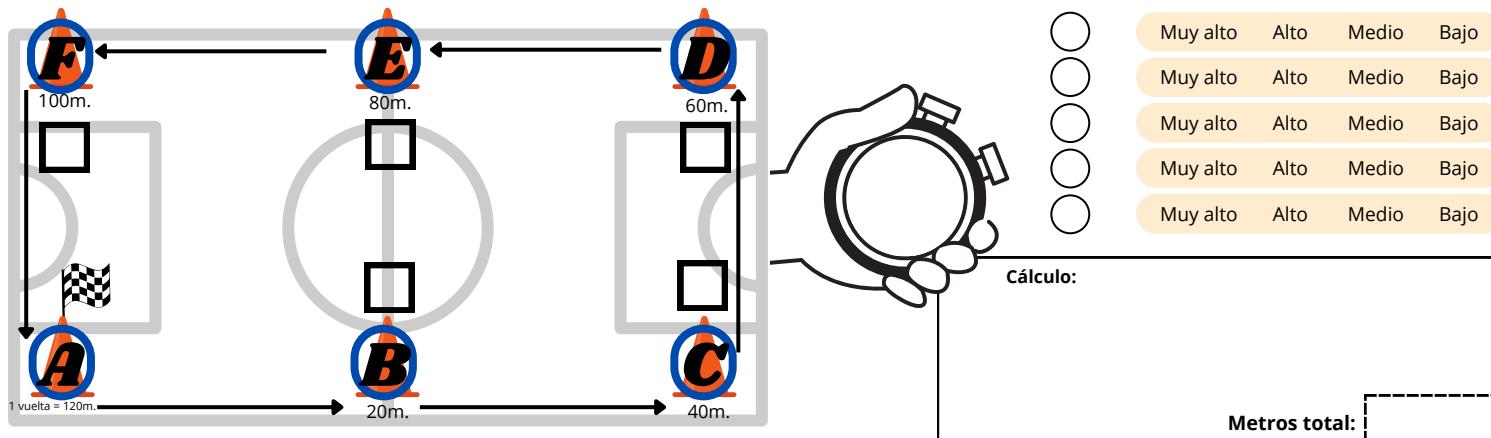
Mi resistencia en Mini-Maratón

Corredor: _____ Anotador: _____ Fecha: _____

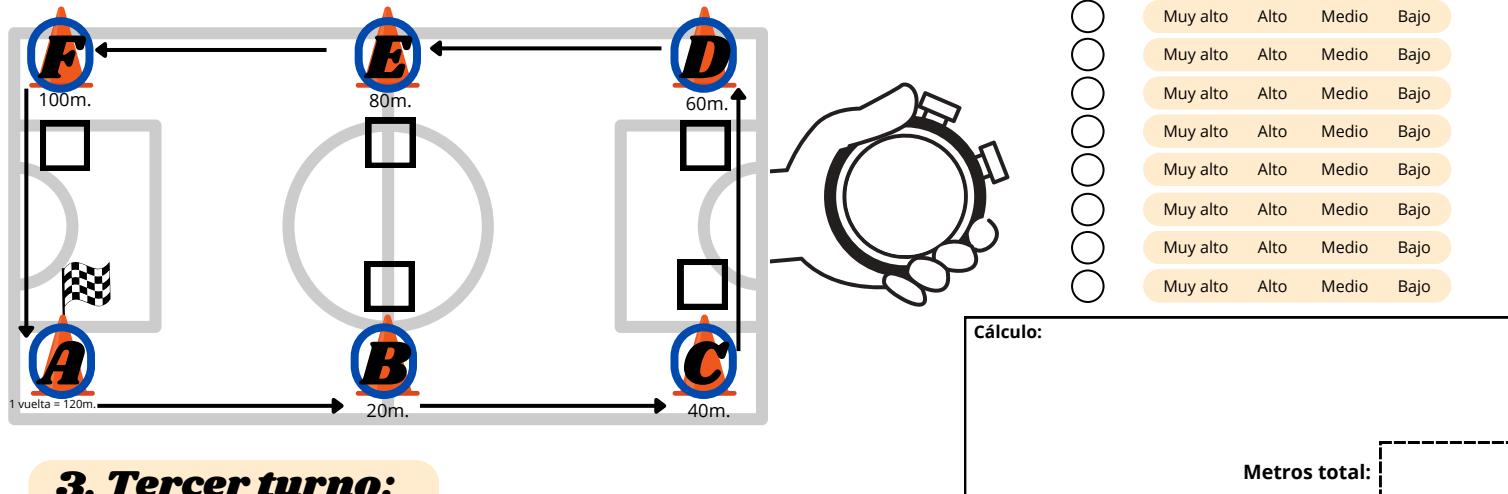
Normas de la actividad:

- 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 súmbole los metros recorridos en función del cono donde se ha parado.

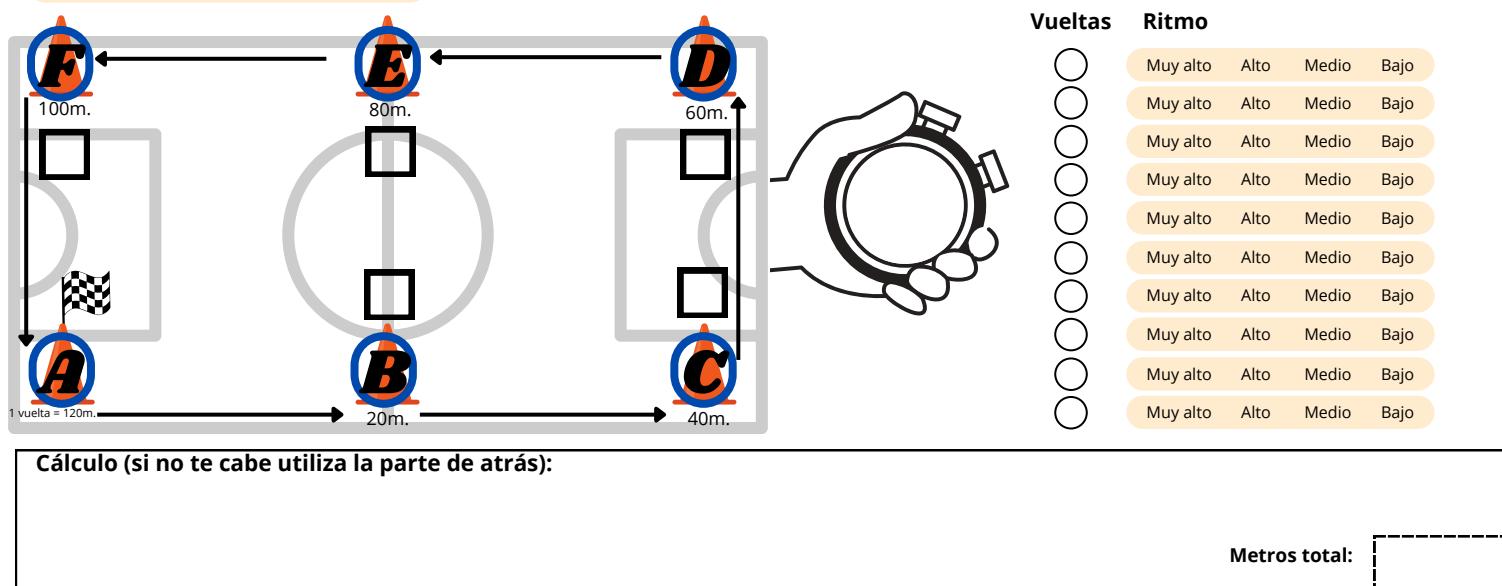
1. Primer turno:



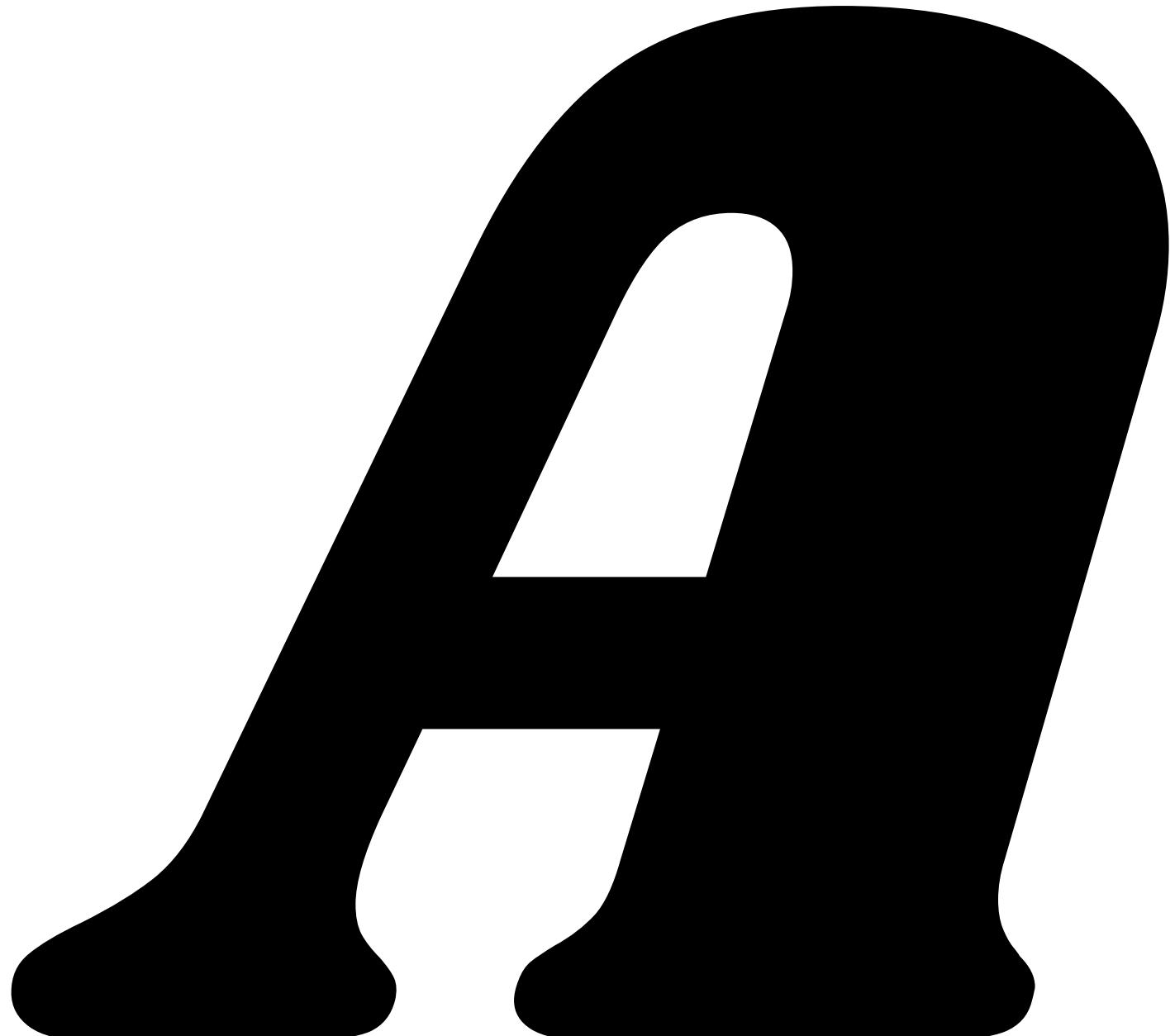
2. Segundo turno:



3. Tercer turno:



Mi resistencia en Mini-Maratón



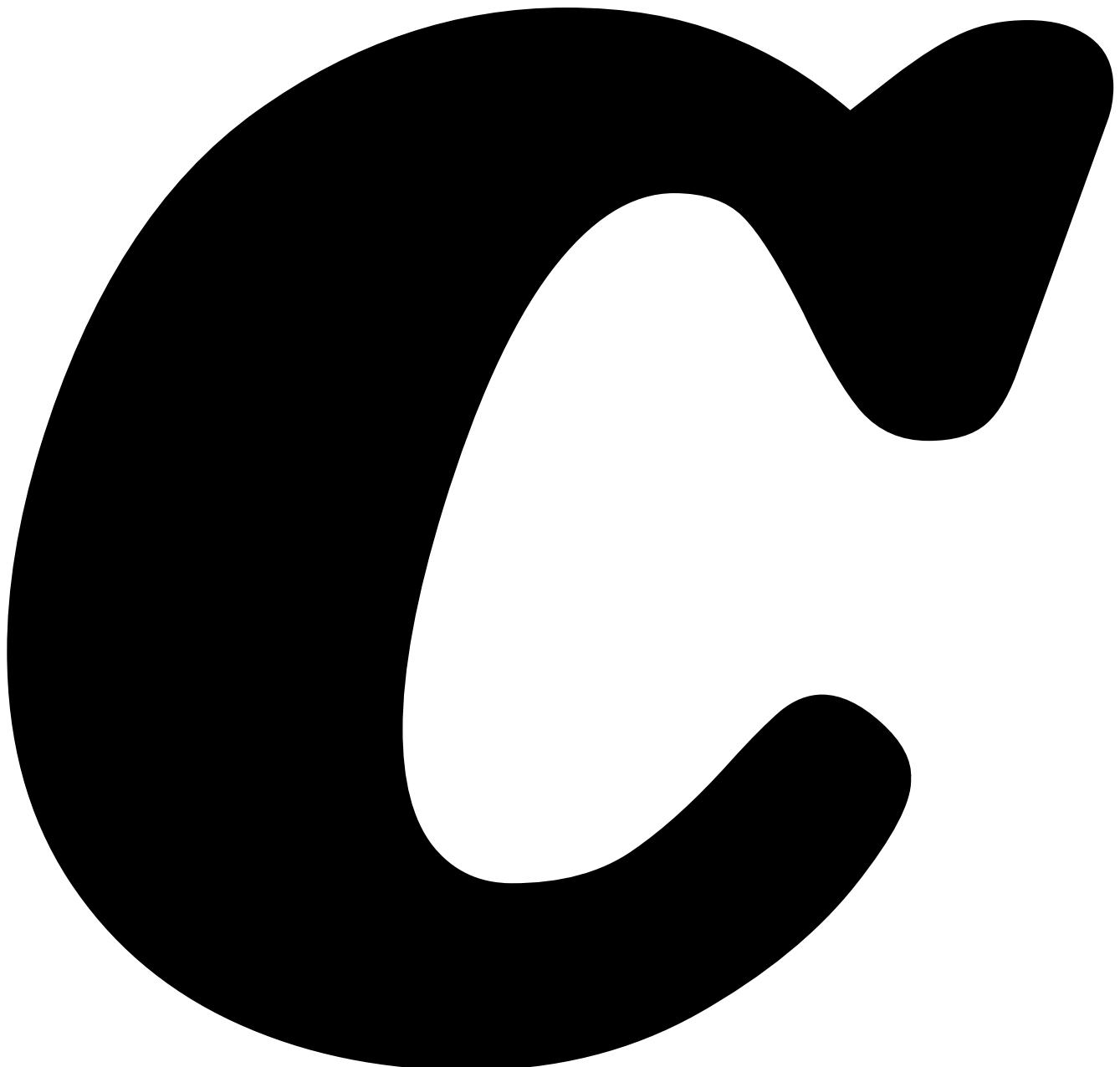
1 vuelta = 120m.

Mi resistencia en Mini-Maratón

3

20m.

Mi resistencia en Mini-Maratón



40m.

Mi resistencia en Mini-Maratón



60m.

Mi resistencia en Mini-Maratón



80m.

Mi resistencia en Mini-Maratón



100m.