

Name \_\_\_\_\_

- At each station, follow the appropriate cues for that event.
- After you perform a trial, return to this checklist and give yourself an X for each cue that you did.
- You should perform at least 3 trials for each event. When finished, answer the questions at the end.

**Race Sprint Start Station**

<b>Cues</b>	<b>Trial 1</b>	<b>Trial 2</b>	<b>Trial 3</b>
<p>“On Your Mark”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placed hands just behind start line</li> <li>• Turned hands so thumbs point in toward each other, and fingers point away</li> <li>• Crouched down with dominant foot back, knee touching ground and non-dominant foot forward with bent knee up and touching chest</li> </ul>			
<p>“Get Set”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lifted hips, shifted weight to hands</li> <li>• Lifted head, and focused eyes 10' down the track</li> </ul>			
<p>“Go”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pushed off front foot</li> <li>• Stayed low and leaned forward</li> <li>• Gradually came to upright position</li> </ul>			

**Sprinting Station**

<b>Cues</b>	<b>Trial 1</b>	<b>Trial 2</b>	<b>Trial 3</b>
Stayed low for 1 <sup>st</sup> 4-5 steps			
Looked straight ahead, extended back leg, pushing forward			
Swung hands front and back, not across body			
Sprinted through finish line			

Hurdling Station

Cues	Trial 1	Trial 2	Trial 3
Kicked lead leg out to clear hurdle			
Leaned forward and reached toward straight leg's foot with opposite hand			
Brought trail leg over quickly, bent at the knee with foot out to side			
Cleared hurdles with minimal space rather than jumping high over them			

Long Jump Station

Cues	Trial 1	Trial 2	Trial 3
Ran and used a 1-foot take-off from just behind the line			
Swung both arms and legs forward as both legs extended			
Used 2-foot landing			
Fell forward, not backward			

Triple Jump Station

Cues	Trial 1	Trial 2	Trial 3
Stood on 1 leg with other knee bent, foot off ground			
Swung arms back and brought bent knee back, then swung arms forward as hopped forward on that foot			
"Stepped" forward with opposite foot as it was driven up and forward			
Finished with a push off that foot, arms driven up and jumped to a 2-foot landing			

**1. Which event did you have the most Xs in? Why do you think you did so well in this?**

---



---



---

**2. Which event did you have the fewest Xs in? Why do you think it was difficult for you? What can you do to improve?**

---



---



---

**Nombre** \_\_\_\_\_

- Sigue las instrucciones apropiadas en cada estación para esa tarea.
- Después de hacer la tarea, vuelve a esta lista y date una X por cada tarea que hagas
- Debes hacer por lo menos 3 pruebas para cada tarea. Contesta las preguntas al final cuando termines.

**Comienzo del Sprint**

<b>Instrucciones</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
<p>“En Sus Marcas”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manos justo antes de la línea de salida</li> <li>• Giró las manos para que los pulgares apuntaran hacia adentro apuntándose, y los dedos hacia afuera</li> <li>• Agachado con el pie dominante atrás, la rodilla tocando el suelo y el pie no-dominante delante con la rodilla doblada tocando el pecho</li> </ul>			
<p>“Listos”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las caderas levantadas, cambiando el peso a las manos</li> <li>• Cabeza levantada, y ojos enfocados 10’ hacia delante</li> </ul>			
<p>“Fuera”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empujó con el pie delantero</li> <li>• Se mantuvo en bajo inclinado hacia delante</li> <li>• Gradualmente poniéndose derecho</li> </ul>			

**Estacion de Sprinting**

<b>Instrucciones</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Prueba 3</b>
Se mantuvo bajo por los primeros 4-5 pasos			
Miró hacia delante, la pierna trasera extendida, empujando hacia delante			
Con las manos hacia adelante y hacia atrás, no cruzando el cuerpo			
Hizo sprint cruzando la meta			

Estacion de Salto de Vallas

Instrucciones	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3
Levantó la pierna delantera para pasar por encima de la valla			
Se inclinó hacia delante y estiró la mano opuesta hacia el pie de la pierna extendida			
Trajo la pierna trasera por encima rápidamente, doblada por la rodilla con el pie hacia el lado			
Pasó por encima de las vallas con poca altura en vez de saltar alto por encima de ellas			

Estacion de Salto de Distancia

Instrucciones	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3
Corrió y usó 1 pie de despegue justo antes de la línea			
Movió los brazos y las piernas hacia delante con las dos piernas extendidas			
Usó aterrizaje de 2 pies			
Cayó hacia delante, no hacia atrás			

Estacion de Salto Triple

Instrucciones	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3
Parado sobre 1 pierna con la otra rodilla doblada, pie levantado			
Movió los brazos hacia atrás y puso la pierna con la rodilla doblada hacia atrás, luego movió los brazos hacia delante y saltó sobre ese pie			
“Dio un paso” hacia delante con el pie opuesto hacia arriba y adelante			
Terminó empujando sobre ese pie, brazos hacia arriba y saltó a un aterrizaje de 2 pies			

**1. ¿En cuál evento tuviste más X? ¿Por qué crees que lo hiciste tan bien en este?**

---



---

**2. ¿En cuál evento tuviste menos X? ¿Por qué crees que fue difícil para ti? ¿Cree que puedes mejorar?**

---



---

Name \_\_\_\_\_

**The Rules**

Move through the *Throws and Sprints Circuit* at your own pace. Practice the skill shown on the Skill Card at your station.

**Throwing Stations Rules:**

- Throw at the same time as others from behind the cones.
- Throw out to the long area in front of you, away from the other stations. Do not cross into the throwing area of the station next to you.
- Retrieve your own equipment after all throws have been made.
- Follow the cues for each type of throw below. Try to better your throw each time.

**Football Throw Station**

Cues	Trial 1	Trial 2	Trial 3
Step forward with your opposite foot			
Keep your throwing elbow up			
Release ball when your hand is pointing to target			
Shift weight from back foot to front foot as you throw			

**Disc Throw Station**

Cues	Trial 1	Trial 2	Trial 3
Use a backhand throw to see how far you can throw the disc.			
Grip: Place thumb on top of disc with index finger along rim, curl other fingers under rim, and grip firmly			
Hold disc with the side and back of hand facing target			
Reach back, bringing disc across body			
Step toward target with same foot as throwing hand, and snap wrist as you extend arm			
Keep disc low and parallel to ground			
Finish throw pointing finger at target			

**Softball Shot Put Station (Peer Coach)**

- Have another student check your form and put check marks next to each cue you perform correctly for that trial.
- Complete at least 3 trials.

Cues	Trial 1	Trial 2	Trial 3
Places ball on the base fingers just below ear			
Crouches low with non-putting side to target, putting elbow up			
Extends “off” (non-putting) arm out and up in front			
Draws back “off” hand as body extends up and out			
Extends ball-arm and releases ball up and out			
Keeps elbow level with and behind ball			

**Sprint Station**

- Race in groups of 4, using your best technique to sprint as fast as you can.

Cues	Trial 1	Trial 2	Trial 3
Stay low for the 1 <sup>st</sup> 4-5 steps			
Look straight ahead			
Extend your back leg			
Swing hands forward and back, not across the mid-line of your body			
Sprint through the finish line			

**Sprint Start Station (Peer Coach)**

- Have another student check your form and put check marks next to each cue you perform correctly for that trial.
- Complete at least 3 trials.

Cues	Trial 1	Trial 2	Trial 3
“On Your Mark” <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placed hands just behind start line</li> <li>• Placed hands so thumbs point in toward each other, fingers point away</li> <li>• Crouched down with dominant foot back, knee touching ground and non-dominant foot forward with bent knee up and touching chest</li> </ul>			
“Get Set” <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lifted hips, shifted weight to hands</li> <li>• Lifted head, and focused eyes 10’ down the track</li> </ul>			
“Go” <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pushed off front foot</li> <li>• Stayed low and leaned forward</li> <li>• Gradually came to upright position</li> </ul>			

**Nombre** \_\_\_\_\_

**Las Reglas**

Muévete a través del Circuito de Lanzamientos y Sprints a tu ritmo. Practica la destreza en la Tarjeta de Habilidad en tu estación.

**Reglas de las Estaciones de Lanzamientos:**

- Lanza a la misma vez que los otros detrás de los conos.
- Lanza hacia la parte larga del área delante de ti, lejos de las otras estaciones. No cruces el área de lanzamiento de la estación a tu lado
- Recoge tu equipo después de los lanzamientos.
- Sigue las instrucciones abajo para cada tipo de lanzamiento. Intenta mejorar el lanzamiento cada vez.

**Estacion de Lanzamiento de Futbol Americano**

Instrucciones	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3
Da un paso hacia delante con tu pie opuesto			
Mantén tu codo de lanzamiento hacia arriba			
Suelta el balón cuando tu mano apunte al blanco			
Cambia el peso del pie trasero al delantero cuando lanzas			

**Estacion de Lanzamiento de Disco**

Instrucciones	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3
Usa un lanzamiento de revés para ver que tan lejos puedes lanzar el disco.			
Empuñadura: Pon el pulgar en la parte de arriba del disco con el dedo índice en el borde, con los otros dedos por debajo del borde, y agarra firmemente			
Agarra el disco con el lado y el dorso de la mano apuntando al blanco			
Mueve el disco hacia atrás cruzando el cuerpo			
Da un paso hacia el blanco con el mismo pie de la mano lanzadora, moviendo la moviendo la muñeca rápidamente mientras extiendes el brazo			
Mantén el disco bajo y paralelo al suelo			
Termina el lanzamiento apuntando con el dedo al blanco			

**Stacion de Lanzamiento de Peso con Softball (Estudiante Entrenador)**

- Pide a otro estudiante que mire tu forma y marca cada instrucción que haces correctamente para esa prueba.
- Completa por lo menos 3 pruebas.

Instrucciones	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3
Pone la pelota en los dedos base justo por debajo de la oreja			
Se agacha con el lado no lanzador hacia el blanco, con el codo hacia arriba			
Extiende el brazo no lanzador hacia afuera y adelante			
Mueve hacia atrás la mano no lanzadora mientras el cuerpo se extiende hacia arriba y adelante			
Extiende el brazo con la pelota y suelta la pelota hacia arriba y adelante			
Mantiene el codo a nivel y detrás de la pelota			

**Estacion de Sprint**

- Corre en grupos de 4, usando la mejor forma para correr lo más rápido que puedas.

Instrucciones	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3
Mantente bajo por los primeros 4-5 pasos			
Mira hacia delante			
Extiende tu pierna trasera			
Mueve las manos hacia delante y hacia atrás, no cruzando la sección media de tu cuerpo			
Sprint cruzando la meta			

**Comienzo del Sprint**

- Pide a otro estudiante que mire tu forma y que marque cada instrucción que has seguido correctamente para esa prueba.
- Completa por lo menos 3 pruebas.

Instrucciones	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3
<p>“En sus Marcas”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manos justo antes de la línea de inicio</li> <li>• Las manos con los pulgares apuntándose el uno al otro, con los dedos apuntado hacia delante</li> <li>• Agachado con el pie dominante hacia atrás, la rodilla tocando el suelo y el pie no-dominante hacia delante con la rodilla doblada hacia arriba y tocando el pecho</li> </ul>			
<p>“Listos”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caderas levantadas, peso cambiado a las manos</li> <li>• Cabeza levantada, ojos enfocados hacia delante 10’</li> </ul>			
<p>“Fuera”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empujó con el pie delantero</li> <li>• Manteniéndose bajo y inclinado hacia delante</li> <li>• Poniéndose derecho gradualmente</li> </ul>			

**Runner** \_\_\_\_\_ **Coach** \_\_\_\_\_

- On signal, Runner runs 2 laps (800m) around track while Coach notes and records split times. Timers call out times whenever any runners pass by.
- Coach – Listen to the times being called at both sides of the track and record the 4 “split” times below in the shaded boxes (200, 400, 600, 800m).
- Then, fill in the blanks and calculate the differences between the splits. (Subtract the lower from the higher.) Did your splits get faster or slower through the 800-meter run?
- Switch roles.

200m Time	400m Time	200m and 400m Difference
Record Time 1:	Record Time 2:	

400m Time	600m Time	400m and 600m Difference

600m Time	800m Time	600m and 800m Difference
Record Time 3:	Record Time 4:	

**Runner** \_\_\_\_\_ **Coach** \_\_\_\_\_

- On signal, Runner runs 2 laps (800m) around track while Coach notes and records split times. Timers call out times whenever any runners pass by.
- Coach – Listen to the times being called at both sides of the track and record the 4 “split” times below in the shaded boxes (200, 400, 600, 800m).
- Then, fill in the blanks and calculate the differences between the splits. (Subtract the lower from the higher.) Did your splits get faster or slower through the 800-meter run?
- Switch roles.

200m Time	400m Time	200m and 400m Difference
Record Time 1:	Record Time 2:	

400m Time	600m Time	400m and 600m Difference

600m Time	800m Time	600m and 800m Difference
Record Time 3:	Record Time 4:	



## CARRERA DE 800-METROS

**Corredor** \_\_\_\_\_ **Entrenador** \_\_\_\_\_

- En la señal, el corredor corre 2 vueltas (800m) alrededor de la pista mientras el entrenador apunta los tiempos divididos. Los que llevan el tiempo lo dicen en alto cada vez que alguien pasa por ellos.
- Entrenador – Escuchen cuando den los tiempos en los dos lados de la pista y anoten los 4 tiempos “divididos” abajo en las casillas oscurecidas (200, 400, 600, 800m).
- Después, llenen los espacios vacíos y calculen las diferencias entre los divididos (Resten los bajos de los altos.) ¿Los tiempos divididos se hicieron más rápidos o más lentos durante la carrera de 800-metros?
- Cambien de posiciones.

200m Tiempo	400m Tiempo	Diferencia entre 200m and 400m
Anota Tiempo 1:	Anota Tiempo 2:	

400m Tiempo	600m Tiempo	Diferencia entre 400m and 600m

600m Tiempo	800m Tiempo	Diferencia entre 600m and 800m
Anota Tiempo 3:	Anota Tiempo 4:	

## CARRERA DE 800-METROS

**Corredor** \_\_\_\_\_ **Entrenador** \_\_\_\_\_

- En la señal, el corredor corre 2 vueltas (800m) alrededor de la pista mientras el entrenador apunta los tiempos divididos. Los que llevan el tiempo lo dicen en alto cada vez que alguien pasa por ellos.
- Entrenador – Escuchen cuando den los tiempos en los dos lados de la pista y anoten los 4 tiempos “divididos” abajo en las casillas oscurecidas (200, 400, 600, 800m).
- Después, llenen los espacios vacíos y calculen las diferencias entre los divididos (Resten los bajos de los altos.) ¿Los tiempos divididos se hicieron más rápidos o más lentos durante la carrera de 800-metros?
- Cambien de posiciones.

200m Tiempo	400m Tiempo	Diferencia entre 200m and 400m
Anota Tiempo 1:	Anota Tiempo 2:	

400m Tiempo	600m Tiempo	Diferencia entre 400m and 600m

600m Tiempo	800m Tiempo	Diferencia entre 600m and 800m
Anota Tiempo 3:	Anota Tiempo 4:	



## 1600-METER RUN

**Runner** \_\_\_\_\_ **Coach** \_\_\_\_\_

- On signal, Runner runs 4 laps (1600m) around track while Coach notes and records split times. Timers call out times whenever any runners pass by.
- Coach – Listen to the times being called and record the 4 “split” times below in the shaded boxes (400, 800, 1200, 1600m).
- Predict what your Runner will get after each lap.
- Then, fill in the blanks and calculate the differences between the splits. (Subtract the lower from the higher.) Did your splits get faster or slower through the 1600-meter run?
- Switch roles.

400m Time	Predicted 1600m Time
Record Time 1:	

400m Time	800m Time	400m and 800m Difference	Predicted 1600m Time
	Record Time 2:		

800m Time	1200m Time	800m and 1200m Difference	Predicted 1600m Time
	Record Time 3:		

1200m Time	1600m Time	1200m and 1600m Difference	Predicted 1600m Time
	Record Time 4:		

## 1600-METER RUN

**Runner** \_\_\_\_\_ **Coach** \_\_\_\_\_

- On signal, Runner runs 4 laps (1600m) around track while Coach notes and records split times. Timers call out times whenever any runners pass by.
- Coach – Listen to the times being called and record the 4 “split” times below in the shaded boxes (400, 800, 1200, 1600m).
- Predict what your Runner will get after each lap.
- Then, fill in the blanks and calculate the differences between the splits. (Subtract the lower from the higher.) Did your splits get faster or slower through the 1600-meter run?
- Switch roles.

400m Time	Predicted 1600m Time
Record Time 1:	

400m Time	800m Time	400m and 800m Difference	Predicted 1600m Time
	Record Time 2:		

800m Time	1200m Time	800m and 1200m Difference	Predicted 1600m Time
	Record Time 3:		

1200m Time	1600m Time	1200m and 1600m Difference	Predicted 1600m Time
	Record Time 4:		



## CARRERA DE 1600-METROS

**Corredor** \_\_\_\_\_ **Entrenador** \_\_\_\_\_

- En la señal, el corredor corre 4 vueltas (1600m) alrededor de la pista mientras el entrenador apunta los tiempos divididos. Los que llevan el tiempo lo dicen en alto cada vez que alguien pasa por ellos.
- Entrenador – Escuchen cuando den los tiempos en los dos lados de la pista y anoten los 4 tiempos y anoten los 4 tiempos “divididos” abajo en las casillas oscurecidas (400, 800, 1200, 1600m).
- Intenten predecir el tiempo del corredor después de cada vuelta.
- Después, llenen los espacios vacíos y calculen las diferencias entre los divididos (Resten los bajos de los altos.) ¿Los tiempos divididos se hicieron más rápidos o más lentos durante la carrera de 1600-metros?
- Cambien de posiciones.

400m Tiempo	Tiempo Predicho 1600m
Anota Tiempo 1:	

400m Tiempo	800m Tiempo	Diferencia Entre 400m y 800m	Tiempo Predicho 1600m
	Anota Tiempo 2:		

800m Tiempo	1200m Tiempo	Diferencia Entre 800m y 1200m	Tiempo Predicho 1600me
	Anota Tiempo 3:		

1200m Tiempo	1600m Tiempo	Diferencia Entre 1200m y 1600m	Tiempo Predicho 1600m
	Anota Tiempo 4:		

## CARRERA DE 1600-METROS

**Corredor** \_\_\_\_\_ **Entrenador** \_\_\_\_\_

- En la señal, el corredor corre 4 vueltas (1600m) alrededor de la pista mientras el entrenador apunta los tiempos divididos. Los que llevan el tiempo lo dicen en alto cada vez que alguien pasa por ellos.
- Entrenador – Escuchen cuando den los tiempos en los dos lados de la pista y anoten los 4 tiempos y anoten los 4 tiempos “divididos” abajo en las casillas oscurecidas (400, 800, 1200, 1600m).
- Intenten predecir el tiempo del corredor después de cada vuelta.
- Después, llenen los espacios vacíos y calculen las diferencias entre los divididos (Resten los bajos de los altos.) ¿Los tiempos divididos se hicieron más rápidos o más lentos durante la carrera de 1600-metros?
- Cambien de posiciones.

400m Tiempo	Tiempo Predicho 1600m
Anota Tiempo 1:	

400m Tiempo	800m Tiempo	Diferencia Entre 400m y 800m	Tiempo Predicho 1600m
	Anota Tiempo 2:		

800m Tiempo	1200m Tiempo	Diferencia Entre 800m y 1200m	Tiempo Predicho 1600me
	Anota Tiempo 3:		

1200m Tiempo	1600m Tiempo	Diferencia Entre 1200m y 1600m	Tiempo Predicho 1600m
	Anota Tiempo 4:		

































