



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581

“Educando con integridad transformamos sociedad”

ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO:	10°
PERÍODO	2	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

- RECONOCER LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU RESPECTIVA CLASIFICACIÓN.
- REALIZAR LAS ACTIVIDADES ENCAMINADAS AL DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVIDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)

CAPACIDADES FÍSICAS – VELOCIDAD

Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible.

La velocidad se puede manifestar de varias formas: con la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), como la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o como la realización de un gesto (velocidad gestual).

CLASES DE VELOCIDAD

Velocidad de reacción: Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros.

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, la prueba de 100 metros braza en natación. Puede denominarse de otras maneras, como velocidad de traslación, velocidad frecuencial, velocidad cíclica. En este tipo de velocidad, hay un desplazamiento de todo el cuerpo mediante la repetición continua de las acciones motrices que intervienen en los gestos técnicos (bruceo y pateo de nadador).

Velocidad gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en un lanzamiento a portería en balonmano o en un golpe de revés en tenis. También se le denomina velocidad segmentaria, velocidad de ejecución, velocidad de acción.

ACTIVIDAD.

1. Realiza un mapa conceptual con cada uno de los conceptos vistos en el texto anterior.
2. Dibuja y explica 10 ejercicios de velocidad.
3. Realiza una cartelera donde expongas los beneficios de la velocidad y su clasificación.
4. Realiza los siguientes ejercicios de velocidad (3 series de cada uno), y de acuerdo al tiempo establecido para realizar cada ejercicio (40 segundos), coloca el número de repeticiones que lograste realizar en la siguiente tabla. (esta actividad se desarrollará en el día y hora acordado con la docente dentro de la Institución Educativa, como prueba física)



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
 RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
 RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
 NIT 900709106-1 DANE 105001012581

“Educando con integridad transformamos sociedad”

Jumping jacks	Serie 1:	Serie 2:	Serie 3:
Saltar cuerda	Serie 1:	Serie 2:	Serie 3:
Correr a maxima velocidad	Serie 1:	Serie 2:	Serie 3:
Sentadilla con Salto (burpee)	Serie 1:	Serie 2:	Serie 3:
BIBLIOGRAFIA: https://www.efdeportes.com/efd148/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-el-organismo.htm			
METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES) Taller: 40% Actividad practica: 60%			
RECURSOS: Hojas de block Cancha deportiva Cartulina marcadores			
OBSERVACIONES: <ul style="list-style-type: none"> Las actividades de refuerzo deben ser presentadas en su totalidad para poder ser recibidos, luego de ser entregadas se programará para realizar una prueba física. El taller de refuerzo será desarrollado en hojas de block, con buena presentación, con su respectiva portada. 			
FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO: 22 al 25 de agosto		FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN: 25 de agosto	
NOMBRE DEL EDUCADOR(A): ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ		FIRMA DEL EDUCADOR(A)	
FIRMA DEL ESTUDIANTE		FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA	