



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR: 3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: __8 - 9__ GRUPO: 1-2__

NOMBRE DEL ALUMNO _____

TALLER # 4

TEMA: 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).

CLASE 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 (braceo 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. ¿Define que es la velocidad?
2. Define cada tipo de velocidad.
3. Realiza los siguientes ejercicios de velocidad (3 series de cada uno), y de acuerdo al tiempo establecido para realizar cada ejercicio (30 segundos), coloca el número de repeticiones que lograste realizar en la siguiente tabla. Envía evidencia fotográfica o video de la realización de cada uno de los ejercicios.

Jumping jacks	Serie 1:	Serie 2:	Serie 3:
Saltar comba	Serie 1:	Serie 2:	Serie 3:
Carrera en el sitio	Serie 1:	Serie 2:	Serie 3:
Sentadilla con salto	Serie 1:	Serie 2:	Serie 3:

EJERCICIO 1:

30" Jumping jacks



EJERCICIO 2:

30" saltar comba



EJERCICIO 3:

30" carrera e el sitio



EJERCICIO 4:

30" sentadilla con salto



Durante 15 minutos, haz el máximo de rondas de esta serie. Aquí la velocidad sí es importante y hay que esforzarse al máximo en cada ejercicio para hacer el máximo de repeticiones. ^