

Liceo Politécnico San Luis

Departamento de Educación Física



Guía n°8



“LA VELOCIDAD”

Asignatura: **Educación Física y Salud**

Profesor: **Javier Maira Bravo**

Nivel: **Primero medio**

Fecha de publicación: **5 de octubre**

Fecha de entrega: **30 de octubre**

Contacto del docente: **javier.maira@politecnicosanluis.com, +566976971611**

Horario de atención: **lunes a viernes de 9 a 17 hrs.**

Objetivo de aprendizaje: **OA5: Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno.**

Indicador de evaluación: **Participan en variadas actividades físicas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.**

NOMBRE ALUMNO _____ **CURSO** _____

INSTRUCCIONES:

COLOCA TU NOMBRE, APELLIDO Y CURSO. LEE ATENTAMENTE TODO EL DOCUMENTO CUANDO HAYAS RESPONDIDO TODA LA GUÍA, ENVÍALA AL CORREO, RECUERDA QUE PUEDE SER DESARROLLADA EN TU CUADERNO Y ENVIAR LAS FOTOS AL MISMO CORREO ELECTRÓNICO. EN EL CORREO QUE ENVÍES, DEBES PONER CLARAMENTE TU NOMBRE, CURSO, ASIGNATURA Y NÚMERO DE GUÍA.



La Velocidad

La velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo, depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.

Tipos de velocidad:

Velocidad de desplazamiento: Consiste en recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Velocidad gestual: Consiste en realizar un gesto técnico lo más rápido posible.

Velocidad de reacción: Consiste en comenzar un movimiento lo más rápidamente posible tras un estímulo.

Factores limitantes de la velocidad:

La coordinación (Enlace neuro muscular).

La fuerza muscular dinámica.

Velocidad de contracción.

Tipo de fibra muscular.

La temperatura.

La fatiga.

La flexibilidad.

Parámetros antropométricos.



Download from
Dreamstime.com
The information on this image is for previewing purposes only.

96938771
VadymVdrobot | Dreamstime.com

Beneficios del entrenamiento de velocidad

- El cuerpo se hace más eficiente a la hora de quemar grasas.
- Se estabilizan los niveles de azúcar en la sangre.
- Mejoras la mecánica y técnica de carrera.
- Fortaleces el músculo cardíaco.
- Ganas potencia aeróbica
- Quemas más calorías en las horas posteriores al ejercicio.
- Llegarás más rápido a la meta!



Actividad

1. Averigua, anota y explica 5 ejercicios que desarrollen la velocidad
2. Anota el tiempo que te demoras en desplazarte en un espacio de 20 metros (20 pasos grandes aproximadamente) trata de que alguien tome el tiempo por ti.
3. Pide a alguien que compita contigo y recorre la misma distancia de la pregunta anterior, ¿viste alguna modificación en el tiempo?, justifica tu respuesta.
4. Escribe 2 ejemplos de velocidad de desplazamiento, 2 ejemplos de velocidad gestual y 2 ejemplos de velocidad de reacción.
5. Anota y explica 5 tipos de carreras de velocidad distintas (ej 100 mts planos)
6. Anota cual ha sido el deportista mas veloz de tu país de origen y en que competencia destacó