

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP – 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTES</b>	<b>Edu. Física:</b> Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	<b>GRADO</b>	Octavo
-----------------	---	--------------	--------

<b>ASIGNATURA</b>	Ed. física
-------------------	------------

<b>Correo electrónico de contacto</b>	<b>EDU. FISICA:</b> correo: <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>
---------------------------------------	---

<b>Fecha de envío</b>	Junio del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	Junio del 2021
-----------------------	----------------	-------------------------	----------------

<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas
--	---------

<b>TEMA</b>	Ejercicios físicos repetitivos
-------------	--------------------------------

### Contextualización

La velocidad en el ámbito deportivo: suelen ir unidos, aunque la velocidad no se manifiesta como una cualidad "pura", sino que depende de multitud de parámetros: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva (que junto a la velocidad forman una "unidad dinámica"), los desequilibrios musculares, la elasticidad muscular y la resistencia específica condicionan positiva o negativamente el desarrollo de la velocidad.

Como vemos, y frente a la postura tradicional de que el velocista nace, debemos tener presente que la velocidad "se entrena y se aprende a través de un proceso muy desarrollado y complejo de planificación y regulación" y sólo a través de ejercicios específicos y no genéricos, realizados a velocidad máxima y no submáxima pues fomentarían "patrones motrices" en el cerebro también submáximos, perdiendo el carácter de velocidad.

Así, un deportista sólo se podrá considerar rápido si es capaz de "jugar" con velocidades máximas y sintiendo las variaciones de éstas. (Esta introducción está elaborada entorno a las "12 hipótesis con respecto a la velocidad en el deporte", en GROSSER, 1992, 9). Pag. Efdeportes.com



### Descripción de la actividad sugerida

1. Calentamiento con rumba.
2. Observa el siguiente enlace:  
<https://www.youtube.com/watch?v=a9XaBPXIbY0>
3. Realiza una escalera similar a lo que muestra el video, con ropa o como la quieras hacer demostrando tu creatividad, debe tener mínimo 6 escalones.
4. Realiza de cada ejemplo dado 4 series con repeticiones de 3 avances
5. Realizar ejercicios coordinativos con brazos y piernas, el que más rápido lo haga tiene puntos positivos en clase.

**Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<https://www.efdeportes.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=a9XaBPXiBY0>

<https://entrenadorfutbol.es/guia-4-capacidades-fisicas-basicas-la-velocidad/>

### **Criterios de Evaluación**

Ejecuta ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.