

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

|  |  |                         |                     |
|--|--|-------------------------|---------------------|
| <b>DOCENTES</b>                            | Hugo Andrey Garzón.  | <b>GRADO</b>            | Séptimo             |
| <b>ASIGNATURA</b>                          | Educación física   |                         |                     |
| <b>Correo electrónico de contacto</b>      | <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> |                         |                     |
| <b>Fecha de envío</b>                      | 21 de Julio de 2020  | <b>Fecha de entrega</b> | 24 de Julio de 2020 |
| <b>Tiempo de ejecución de la actividad</b> | 2 horas  |                         |                     |
| <b>TEMA</b>                                | Ejecución de actividades físicas trabajo de velocidad                                  |                         |                     |

#### Contextualización

la velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. *Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.*

La velocidad no es una capacidad pura, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del ser humano, mediante el cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible. La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:

La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.

La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.

Diversos factores físicos como amplitud de zancada, estatura.

#### Descripción de la actividad sugerida

De acuerdo al video realiza las siguientes actividades.

1. Ingresa en youtube al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=cMv85KU3WfU>

#### **Entrena en casa agilidad y velocidad con propiocepción**

2. Realiza los ejercicios propuestos en el video con 4 series de 20 repeticiones cada uno.

3. Envía registro fotográfico máximo 5 fotos sobre la actividad.

#### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com>

<https://www.youtube.com/watch?v=cMv85KU3WfU>

#### **Entrena en casa agilidad y velocidad con propiocepción**

#### Criterios de Evaluación

1. Realiza actividad física con trabajo de velocidad.
2. Enviar registro fotográfico máximo 5 fotos.
3. Autoevaluación.
4. Heteroevaluación.