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

DOCENTES	Andrey Garzón y Nelson González	**GRADO**	Octavo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	Hugo Andrey Garzón andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co Nelson Alejandro González nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	7 de Septiembre de 2020	**Fecha de entrega**	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Fortalecimiento de las capacidades físicas desde la velocidad		

Contextualización

La velocidad en el ámbito deportivo 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

Durante el periodo se observaron las capacidades físicas y coordinativas por tal razón hoy fortaleceremos con el deporte atletismo.

1. Observar el video: "ejercicios de velocidad escalera"
https://www.youtube.com/watch?v=a9XaBPXiBY0
2. 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.
3. Calentamiento ida y vuelta en la escalera con trote de 7 minutos
4. Realiza de cada ejemplo dado por el instructor 4 series con repeticiones de 3 avances.
5. Evidencia fotográfica.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

Efdeportes.com Imagen: marcosentrenador.com
"ejercicios de velocidad escalera" https://www.youtube.com/watch?v=a9XaBPXiBY0

Criterios de Evaluación

1. Reconoce las capacidades físicas coordinativas por medio del ejercicio físico.
2. Ejecuta ejercicios prácticos con fortalecimiento físico.
3. Evidencia fotográfica de las actividades propuestas en clase.