

	<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>DOCENTE</b>	<b>7°A.</b> Hugo Andrey Garzón. <b>7° B.</b> Nelson González	<b>GRADO</b>	Séptimo
----------------	---	--------------	---------

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
-------------------	------------------	--	--

<b>Correo electrónico Contacto</b>	7°A. <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> 7°B. <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>		
------------------------------------	--	--	--

<b>Fecha de envío</b>	3 de Noviembre de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	6 de Noviembre de 2020
-----------------------	------------------------	-------------------------	------------------------

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

<b>TEMA</b>	Capacidades coordinativas la velocidad.		
-------------	---	--	--

### Contextualización

La velocidad es una de las capacidades físicas que tiene el ser humano, es por esta razón que esta semana vamos a trabajar esta capacidad y como puede ser entrenada por nosotros para algunos deportes que requieren esta habilidad.

En los deportes en conjunto como futbol, baloncesto, voleibol, futbol americano y otros más se aplica en algunos espacios del juego, la velocidad es ejecutada para obtener un punto o gol o para poder entrar en defensa o ataque del balón, son momentos o segundos en donde nuestro cuerpo va con toda la velocidad según sea el objetivo, de igual manera en deportes individuales la velocidad es trabajada de manera específica para obtener marcas importantes como son los 100 metros planos.



En el atletismo en donde la técnica de correr cobra gran importancia para la ejecución de esta disciplina el ser humano tiene toda la posibilidad de entrenar esta habilidad por medio de diferentes procesos técnicos en donde la coordinación de los brazos y las piernas juegan un papel de vital importancia, en los campeonatos de atletismo se ha evolucionado la técnica de correr para poder romper tiempos en las diferentes pruebas que lo ameritan, con estudio de la biomecánica del movimiento de los atletas. Cuando hacemos referencia a la palabra biomecánica es el deporte

aplicado a la física del movimiento de los deportistas.

### Descripción de la actividad sugerida

1-Consulta la capacidad física, velocidad y como podremos ser más eficientes a la hora de su ejecución.

-Que es la velocidad.

-Como podemos entrenar esta capacidad física.

- Qué factores fisiológicos son utilizados en la velocidad.
- Nombre tres deportes que utilicen la velocidad para su ejecución, y explíquelos.
- Còmo podemos trabajar la velocidad en nuestro contexto escolar.

**Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

[https://www.youtube.com/watch?v=-o\\_ntSL7DEA](https://www.youtube.com/watch?v=-o_ntSL7DEA)

**Criterios de Evaluación**

Argumenta y realiza ejercicios claros de la capacidad física velocidad.  
Enviar evidencia de la consulta y lo realizado en clase virtual.