

	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

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Sexto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	15 de marzo		Fecha de entrega	19 de marzo
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas		
TEMA	Capacidades físicas-La velocidad en Educación Física			
Contextualización				
La velocidad en Educación Física Hoy vamos a ver una de las cualidades físicas básicas como es la velocidad dentro de la educación física. Cuando se habla de velocidad en <u>educación física</u> se tiende a pensar en esa cualidad que solo los más veloces de la clase poseen. Hay que cambiar el “chip” porque todo el alumnado tiene velocidad, eso sí, cada uno la suya. Bajo este punto de vista no cabe pensar que los más veloces serán los primeros que lleguen a meta cuando se realiza una carrera. A nivel absoluto puede que sea así. Pero en educación física no se debería clasificar al alumnado en el más veloz y en el menos veloz y quedarse satisfecho, sino que hay que hacer lo posible para animar al alumnado a que mejoren esta cualidad. ¿Por qué? Porque es importante para la salud. Y para que el alumnado mejore esta cualidad no se le puede estar todo el tiempo comparando con otras personas. Para los que tienen mayor velocidad será genial, pero para los que no tienen tanta será fatal. La función como docentes de educación física es intentar que cada alumnado mejore con respecto a sí mismo (proceso antes que resultado). Entre otras cosas, porque así viene recogido en el currículum y porque diferentes investigaciones añaden la velocidad como capacidad relacionada con la salud.				

Pero comencemos por el principio, qué es la velocidad en educación física.

Qué es velocidad educación física

Se podría decir de forma sencilla que la velocidad en educación física es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

De manera genérica se podría decir que la velocidad aumenta con la fuerza. Pero no siempre es así, debido a que existen otros factores que la condicionan, como por ejemplo la transmisión del impulso nervioso.

La velocidad en educación física se puede manifestar de diferentes modos:

Velocidad de desplazamiento. Es la distancia recorrida en un tiempo determinado. Por ejemplo, recorrer 50 metros.

Velocidad de reacción. Reaccionar al menor tiempo posible a un estímulo. Por ejemplo, el sonido de un silbato para realizar una salida.

Velocidad gestual. Aquella que implica realizar un movimiento concreto de forma aislada. Por ejemplo, un golpeo de raqueta en tenis.

Descripción de la actividad sugerida

- 1-Trabajo del calentamiento por 15 minutos de forma individual, realizadas en la asesoría virtual
- 2-Rutina de forma física y técnica de 20 ejercicios con elementos- realizados en la asesoría virtual
- 3-Consultar que juegos de velocidad se pueden implementar en clase Educación Física

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/que-es-velocidad/>

Criterios de Evaluación

Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual