

VELOCIDAD Y AGILIDAD



CLASE 2 EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO 2

GRADO 4-7

TEACHER KAREN LILIANA RIASCOS V

- VELOCIDAD: se define como *"la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia."*



VELOCIDAD

OZOLIN: define la velocidad como la capacidad de ejecutar movimientos rápidamente.



Ejemplos de ejercicios de velocidad

Acelerar y mantener. ...

- Subir escaleras corriendo. ...
- Saltar la cuerda. ...

Repeticiones en un mismo lugar. ...

- Abdominales. ...

Jugar al perseguidor. ...

- Sentadillas. ...
- El adelantado.



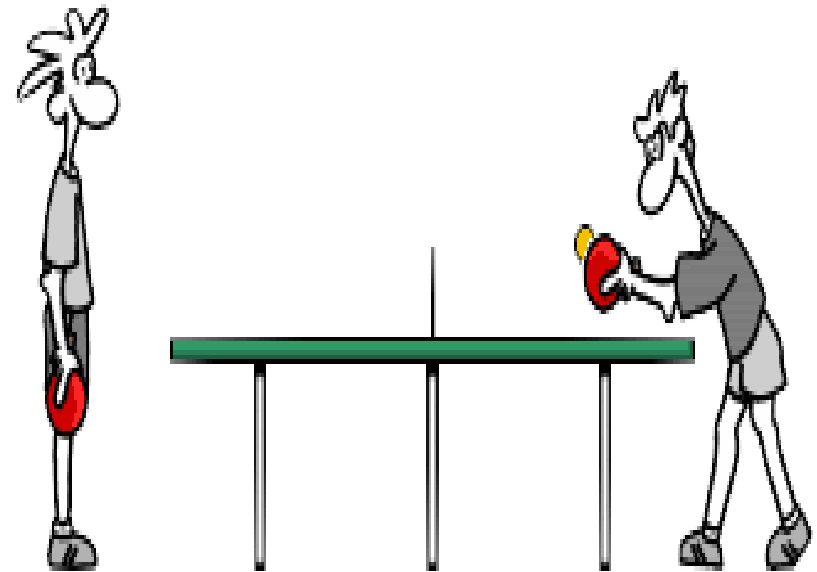
AGILIDAD.

- Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes. La palabra **agilidad** depende de la cualidad ágil y del verbo "volverse, moverse".



AGILIDAD

- La cualidad que une la velocidad, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.
- Es la unión de los músculos u las articulaciones para realizar un movimiento. Son esenciales en la condición física, y implican todos los movimientos humanos, girar, flexionar, saltar y rodar.....



ESPN



COMPROMISO

1. Observa el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=a9XaBPXiBYo>

2. Después de ver el video. En el patio de su casa o antejardín harán su propio video de 1 minuto mostrando ejercicios de agilidad y velocidad correo:

3. En un octavo de cartulina elabora una cartelera explicando tu actividad o el ejercicio que estas realizando en el video (TITULO,DEFINICIÓN Y DIBUJO).

4. Tomar fotografía o scanner de la cartelera y enviar junto con el video al correo electrónico

karenlilianariascos@ieramonarcilacali.edu.co

Nota: fecha limite de entrega 30 de junio del 2020.

