

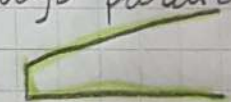
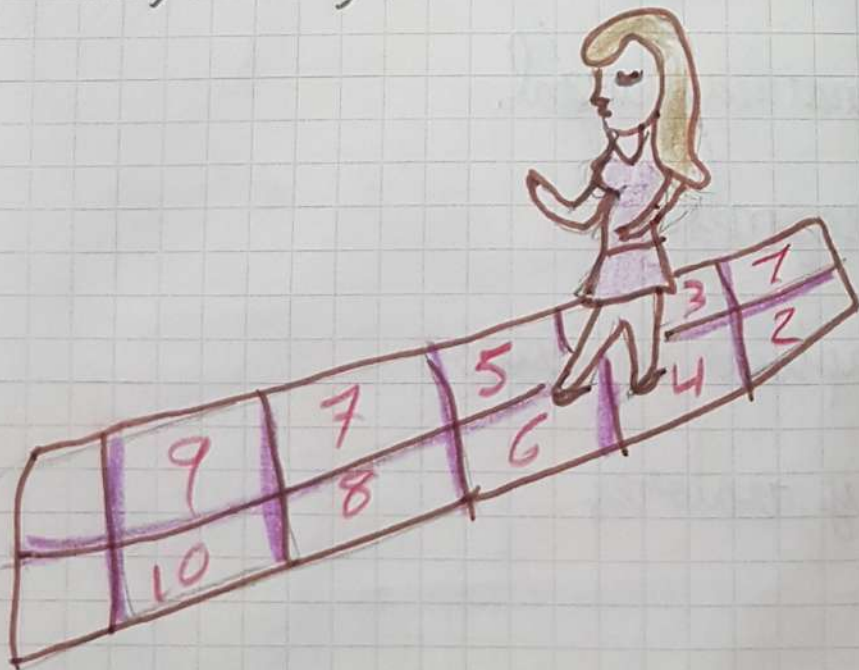
23 02 2021

Velocidad

La velocidad es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible



La coordinación muscular o motora es la capacidad que tiene los músculos esqueléticos de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.



16 03 21

El valor deportivo que yo escogí fue el compromiso.

El compromiso me llamo mucho la atención porque siento que es un valor muy importante dentro de cualquier juego. Debido a que es la responsabilidad que tienen los integrantes frente al encuentro de cualquier equipo. Así poco a poco se va desarrollando autonomía y perseverancia para poder desarrollar nuestras propias decisiones, además. A través del compromiso. Se puede reflejar otros valores que podemos tener frente a nuestros oponentes. como lo son el respeto. el esfuerzo. la confianza. entre otros.

TIPOS DE VELOCIDAD

REACCIÓN

Es la respuesta o acción ante un estímulo. Sonoro, visual o táctil.



GESTUAL

Realizar un gesto lo más rápido posible o el mayor nº de veces en un tiempo



DESPLAZAMIENTO

Recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible.



Valores

Respeto

Solidaridad

Trabajo

Humildad

Sacrificio

Esfuerzo

Comunicación

Confianza

Compañerismo

Lucha

Superación

Seriedad

Compromiso

Justicia

Objetivo

Reconocer las capacidades físicas básicas y coordinativas

Temas:

- Velocidad (pruebas, llevar registro)

- Capacidades coordinativas

* coordinación dinámica general.

* coordinación segmentaria

* coordinación aplicada en juegos

- Juegos limpios y valores

03 09 21

Tareee

en plataforma semana 8

Nombre estudiante:

Andres F. Mendoza

Fecha de entrega:

14.03.21

Grado : Tercero

3

OBJETIVO: Reconoce la velocidad como capacidad fisica e identifica los diferentes tipos.

Velocidad: capacidad fisica básica en la cual se realizan acciones motrices en el menor tiempo posible.

1. Une con una flecha la imagen al concepto al que corresponde:

Capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible, tal como responder a una señal determinada.

Velocidad gestual o de movimiento



Capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible

Velocidad de desplazamiento



Capacidad para realizar movimientos en el menor tiempo posible

Velocidad de reaccion

