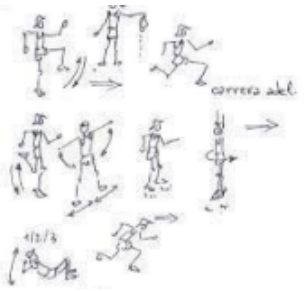
PROPÓSITO:

Fin en mente: Realizar y conocer sobre algunos ejercicios de agilidad y velocidad

MOTIVACIÓN:

Ejercicios de velocidad para mejorar tu rendimiento

- Salto a la cuerda
- Subir rápido las escaleras. ...
- Cambios de ritmo en carrera. ...
- Abdominales.
- Carrera en zig - zag.



EXPLICACIÓN:

Los ejercicios de velocidad son aquellos que maximizan la capacidad de respuesta explosiva del cuerpo (aceleración), en especial de las extremidades inferiores, de cara a un esfuerzo inmediato y sostenido (velocidad).

EJERCICIOS:

1.-Observa el video: Ejercicios con conos para trabajar agilidad y velocidad
https://www.youtube.com/watch?v=2ZRfq7SKW2w

- Primero hacer ejercicios de calentamiento general https://www.youtube.com/watch?v=MukczECqxlM
- Hacer el video con el uniforme de educación física realizando cada uno de los ejercicios expuestos en el video.
- Lea la información de cada imagen y colorea.

El hombre corriendo durante el ejercicio deportivo, la maratón o el concepto de velocidad hacen de su cuerpo saludable



Salto a la cuerda. Este **ejercicio** permite ganar en estabilidad, fuerza y **velocidad** en las piernas, además de potenciar el aparato cardio-respiratorio.



Subir escaleras fortalecerá nuestro cuerpo y lograremos mejorar nuestra técnica de carrera, ahorrando energía y aprovechando el impulso de carrera



EVALUACIÓN:

Se evaluara la agilidad y velocidad

BIBLIOGRAFÍA: