PROPÓSITO:

Realizar ejercicios de entrenamiento para técnica de carrera en atletismo

MOTIVACIÓN:

¿Alguna vez te has sentido mas veloz que tus amigos?

¿En las carreras con tus amigos siempre eres el primero?

¿Sabias que las carreras de velocidad hacen parte de los deportes olímpicos con diversas pruebas?

Observa el siguiente video y toma nota de las pruebas de velocidad oficiales del atletismo, tener en cuenta siempre el Calentamiento, estiramiento, movilidad articular e hidratación

https://www.youtube.com/watch?v=FHEiryIp92k

EXPLICACIÓN:

En el atletismo, la **carrera de velocidad** es una carrera a pie que tiene una distancia predeterminada en 60, 100, 200 y 400 metros en pistas. Es frecuente también realizar carreras sobre 300 metros y excepcionalmente se hacen carreras sobre otras distancias con otros sistemas de medición, como por ejemplo yardas. Un atleta de carreras de velocidad se denomina velocista.

En este tipo de carreras, el atleta en la salida se encuentra semi incorporado, en unos apoyos fijados a la pista denominados tacos, así los corredores traccionan empujando los pies contra los tacos de salida, diseñados especialmente para sujetar al corredor colocados detrás de la línea de salida. Al sonido del disparo del juez de salida el atleta se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

EJERCICIOS:

https://youtu.be/9z_pmQmRKF0

observa el video y realiza la actividad junto a tu profesor quien te ayudará a seguir el paso a paso de una forma divertida y así acondicionar tu cuerpo para la técnica de velocidad y saltos sugerida.

EVALUACIÓN:

Recuerda siempre antes de realizar cualquier actividad deportiva tener en cuenta los siguientes pasos:

- **1. Usar ropa deportiva y cómoda (no pijama y chanclas).**
- **2.Realizar el proceso de activación muscular con un calentamiento adecuado (trotar, saltar, jugar).**
- **3.Realizar los debidos estiramientos y movilidad articular para evitar lesiones.**
- **4.Tener un hidratante para beber al terminar nuestros ejercicios.**
- **5.Disfrutar las actividades.**
- **6.Realizar video ejecutando los ejercicios pre deportivos con globo y enviar evidencia a tu profesor por la plataforma acordada**

BIBLIOGRAFÍA: