PROPÓSITO:

Conocer y ejecutar algunas pruebas y ejercicios para técnica de atletismo en Velocidad y Resistencia.

MOTIVACIÓN:

Observa el video

¿Recuerdas cuáles son las pruebas que se mencionaron?

¿Cuál es la que más te llama la atención?

¿Sabías que las carreras de velocidad y resistencia hacen parte de las pruebas de atletismo?

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.

En este enlace podrás ver los pasos para ser un excelente velocista analízalos en compañía de tu profesor
http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/tecnica_100.htm .
Además puedes ver este corto video que te explica aún mejor el temahttps://youtu.be/M7vil3fRfa4

EJERCICIOS:

Observa el video y realiza la actividad junto a la profesora, quien te ayudará a seguir el paso a paso de una forma divertida y así acondicionar tu cuerpo para la técnica de velocidad de reacción y así estar listo para participar en los juegos Olímpicos.

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

1. **Usar ropa deportiva y cómoda (no pijama ni 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 propuestos y enviar evidencia a tu profesor por la plataforma acordada**

Para esta ocasión solo trabajaremos velocidad, pero ¡recuerda!, debes estar preparado para la prueba de resistencia en la siguiente clase.

Hasta la próxima jóvenes atletas.

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.significados.com/acondicionamiento-fis...