



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA Nº 05**

**TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"**

**TEMA: "DESARROLLO HABILIDADES DE VELOCIDAD, TÉCNICA DE CARRERA"**

<b>ÁREA:</b> EDUCACION FISICA	<b>NIVEL:</b> SECUNDARIA	<b>GRADO Y SECCIÓN:</b> 3 A-B-C-D.
<b>DOCENTE:</b> FRANK ROMERO MAQUERA		<b>FICHA:</b> 5.
<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Participa y conoce activamente ejercicios deportivos de atletismo, compartiendo con sus pares conciliando distintos intereses.

**VELOCIDAD Y LA TECNICA DE CARRERA**

En el atletismo se trata de una carrera a pie en donde se recorre una distancia, pero a gran velocidad, las carreras se realizan en pistas y las distancias varían entre los 60 a 400 metros.

**I. TIPOS DE VELOCIDAD.**

- 1.1. **Velocidad de Desplazamiento.** Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible
- 1.2. **Velocidad gestual.** Es la capacidad de realizar un movimiento aislado en el menor tiempo
- 1.3. **Velocidad de Reacción.** Es la capacidad de realizar una acción tras un estímulo en el menor tiempo.

**II. TIPOS DE CARRERAS DE VELOCIDAD.**

**2.1. Carrera de 100 metros lisos o planos**

Es la carrera estrella, una de las más emocionantes entre todas las pruebas de pista, por la capacidad neuromuscular y la técnica de los atletas.

**2.2. Carrera de 200 metros lisos o planos**

Los velocistas tienen que graduar el ritmo con el que llevan la carrera, pues el organismo no podría mantener el mismo ritmo de velocidad durante todo el recorrido. La carrera es dividida en dos partes, la primera donde se acelera y la segunda parte se mantiene por 100 metros prácticamente la misma velocidad.

**2.3. Carrera de los 400 metros lisos o planos**

Se corre en una pista al aire libre, una vuelta completa alrededor de la misma, se colocan en posición escalonada los velocistas, corriendo en carriles separados, en esta prueba el requerimiento es mayor, velocidad, resistencia y la capacidad para tolerar el ácido láctico manteniendo una velocidad muy rápida para terminar una vuelta completa.

**III. TÉCNICA DE CARRERA DE VELOCIDAD.**

Es la forma que tenemos de ejecutar los movimientos que intervienen en el gesto de la carrera. Una buena técnica de carrera vendría a ser el modelo ideal que un corredor puede realizar en el ciclo de su marcha desde el punto de vista biomecánico, motriz y energético. Son 4 factores que se toman en consideración para tener una buena técnica de velocidad.

- 2.1. **La aceleración:** la cual se logra aumentando la longitud de la zancada, así como de su frecuencia, tratando con esto aumentar la velocidad durante la carrera.
- 2.2. **Velocidad máxima:** esta se inicia en el momento de la partida, hasta cuando se inicia el aumento de la longitud de la zancada, una vez estos dos elementos logren estabilizarse, se alcanza la velocidad máxima y termina la aceleración.
- 2.3. **La Desaceleración:** durante la carrera hay una fatiga a nivel neuromuscular que ocasiona que la frecuencia de la zancada disminuye, existe una especie de freno, por el contacto con el piso que queda delante de la proyección del núcleo de la gravedad.
- 2.4. **La Llegada:** en este punto el velocista se inclina llevando el tronco del cuerpo a la meta, la posición más correcta, es cuando los brazos van atrás y llegar así con el pecho.

**IV. RECOMENDACIONES TECNICAS PARA UNA BUENA CARRERA.**

1. Cabeza erguida, mirada al frente
2. Hombros y cuello relajados



3. Codos flexionados a 90° manos firmes
4. Cuerpo inclinado hacia adelante
5. Flexiona la rodilla no más de 30°
6. Aterrizaje apoya la parte media del pie.

**MARQUE VERDADERO O FALSO.**

1. La velocidad de desplazamiento es la capacidad de moverse en el mayor tiempo posible ( )
2. Los hombros y el cuello rígido es una recomendación para realizar una carrera de velocidad ( )
3. La aceleración y la carrera máxima son factores de la técnica de velocidad ( )
4. La velocidad gestual es cuando realizamos un movimiento aislado ( )
5. Los atletas de velocidad deben de graduar el ritmo de la carrera de 200 metros planos ( )

**INVESTIGAR**

1. El Record olímpico de 100 metros planos varones (nombre del atleta y el tiempo realizado).

-----

2. El record olímpico de 200 metros planos varones (nombre del atleta y el tiempo realizado).

-----

3. El record olímpico de 400 metros planos varones (nombre del atleta y el tiempo realizado)

-----

**SUGERENCIAS PARA LOS ESTUDIANTES.**

**1. ¿Cómo cuidar la salud en el contexto de cuarentena por covid-19?**

La aparición de la nueva enfermedad por Coronavirus (COVID-19) puede generar gran preocupación. Es comprensible que, **ante situaciones de incertidumbre, aparezca, temor, ansiedad que produce estrés y puede debilitar nuestro sistema inmunológico.** Sin embargo, debemos mantenernos alertas y atentos para buscar hábitos que ayuden a reducir el estrés

**COMPARTIMOS ESTA INFORMACIÓN CON USTEDES.**

- Seguir las indicaciones oficiales de las autoridades sobre las medidas de prevención del COVID-19. Promover que familiares y personas cercanas también lo hagan, **DEBEMOS QUEDARNOS EN CASA, TODOS SOMOS RESPONSABLES.**
- **Evitar seguir información que no sean de fuentes confiables y reales.** Puede ser que aparezcan rumores o información falsa, que pueden producir confusión y aumenta nuestra preocupación
- Aprovechar el tiempo en casa para avanzar en tus estudios, pues la cuarentena no significa vacaciones, como, por ejemplo, revisar y leer textos de estudios y cuadernos, ordenar tus materiales.
- Utilizar este tiempo para buscar nuevas actividades en el hogar que sean entretenidas según tus intereses, como leer, conversar con integrantes de tu familia, colaborar y apoyar a tus padres en actividades del hogar, juegos de salón, cuidado de mascotas, ver fotografías antiguas de tu familia, ordenar tus cosas.
- Cuiden sus hábitos de alimentación e hidratación, **su higiene personal (lavado de manos)**, sus horas de sueño, realizar ejercicios físicos 20 minutos
- Puedes mantener contacto telefónico con tus amigos/as y compañeros/as de colegio, barrio, club deportivo, consejos consultivos o cualquier otra instancia donde participas.

**No te olvides realizar tus ejercicios en casa e invita a tus familiares, CHAMPAGNAT CALIDAD.**

**PROF. FRANK ROMERO.**