

FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°05

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

TEMA: DESARROLLO HABILIDADES DE VELOCIDAD, TÉCNICA CORRECTA

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA.	Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.

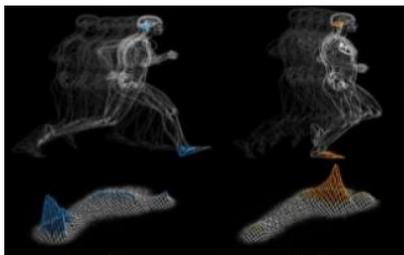
TÉCNICA DE CARRERA

TÉCNICA DE CARRERA

La técnica de carrera 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.



Lo que se busca al entrenar con técnicas de carreras es disminuir la **MALA COORDINACIÓN MOTORA** al momento de correr

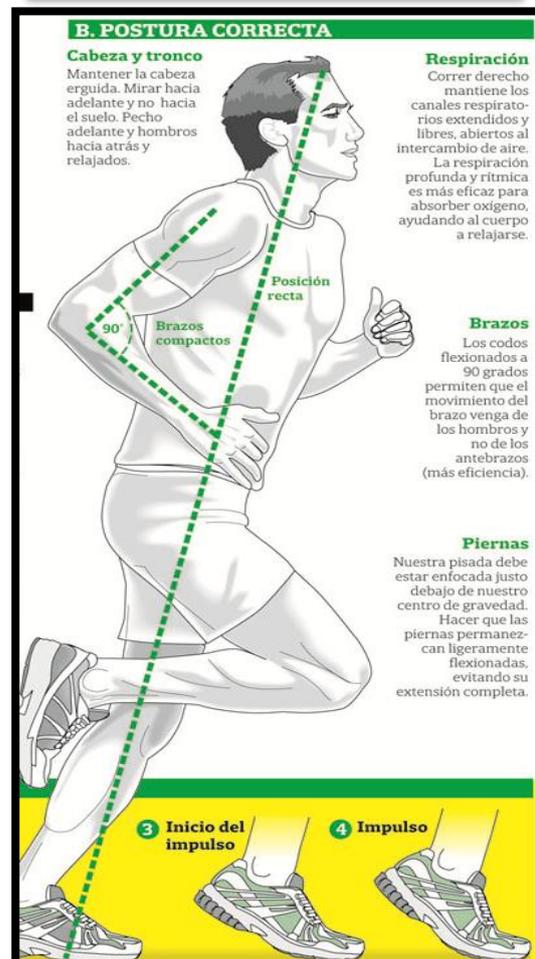


TÉCNICAS PARA MEJORAR LA CARRERA

- **SKIPPING:** elevación de rodilla hacia el pecho, evitar inclinar el cuerpo hacia atrás, utilizar frecuencia entre el braceo y el movimiento de la pierna (brazo izquierdo – rodilla derecha)



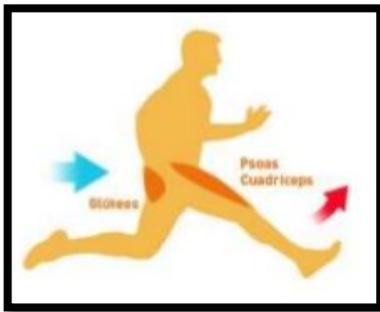
POSTURA DE MOVIMIENTOS



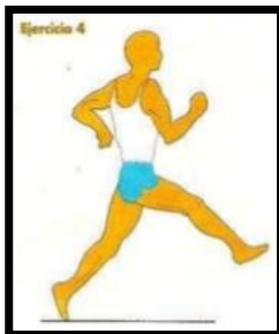
- **TALONEO:** elevar los talones al glúteo, inclinando un poco el cuerpo hacia adelante, tratar de que la rodilla y el hombro se mantengan en la misma línea.



- **ZANCADA:** exagerar el paso pisando solo con la punta del pie elevando la rodilla



- **BAILE RUSO O PAYASITO:** trote, sin doblar la rodilla, y solo con el apoyo de la mitad del pie



La técnica de carrera mejora la fuerza, mejora la movilidad articular, mejora la eficiencia y la eficacia de la carrera.

COMO MOVER TUS PIES CORRECTAMENTE

Secuencia de la pisada en 4 movimientos



Secuencia completa



CONCLUSIÓN

La complementación llevada a la práctica de todas las técnicas expuestas anteriormente puede llevar a conseguir óptimos resultados en las pruebas deportivas que impliquen velocidad.

Una buena técnica crea un movimiento hacia adelante, con un menor consumo de energía y menor esfuerzo. El resultado final es tiempos de carrera más rápidos, ejecución más simples y sin lesiones.

ACTIVIDAD #01

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas y realiza la actividad física programada para la semana:

1. ¿Cuál es la importancia de realizar las técnicas de carrera?

2. Realiza ejercicios en familia ¡CUIDA LA SALUD DE TU FAMILIA! involucra a 2 integrantes de tu familia toma las medidas SEGÚN EL CUADRO; en caso de las mujeres realizaran (media plancha) y seguimos la actividad N° 3

NOMBRE Y APELLIDO	PESO	TALLA	IMC	MEDIDA DE CINCTURA	ABDOMINALES EN 35 SEGUNDOS	PLANCHAS EN 35 SEGUNDOS

3. EJERCITATE SIN SALIR DE CASA: ACTIVIDAD EN FAMILIA TODA LA SEMANA

- Realiza las mediciones talla, peso y evalúa tu IMC.(al inicio de la semana)
- Tu acompañante de familia debe tener la edad entre (14 – 50 años); SOLO excepciones, si tu acompañante es mujer; realizara las actividades que pueda ejecutar según su fortaleza física.
- Realiza los siguientes ejercicios de lunes a domingo.
- Cada ejercicios se realiza por 30 segundos (intensidad media) y descansó de 1minuto; la rutina consistirá en realizar 3 series (12 ejercicios).
- Hidratación constante y una alimentación balanceada durante la semana.
- Una serie consiste (desde ejercicio salto de tijera o polichinela hasta el último planchas oblicuas).
- Terminado la semana se evaluara el IMC NUEVAMENTE.

