

TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

VELOCIDAD

JUEGOS PARA LA MEJORA DE LA VELOCIDAD.-

VELOCIDAD GESTUAL:

- P - + Cazar la palma: las manos encima de las del compañero e intentar Cazar la palma.
- + Tocar muslo: Cogidos de una mano darse palmadas en el muslo, e intentar evitarlas
- + Baile del negrito: Cogidos de las manos intentar pisarse y evitar que te pisen.
 - + Igual pero con las manos en tierra inclinada.
- + Pulso chino: Entrelazar los dedos menos el gordo, e intentar tocar, con tu dedo gordo, el del compañero
 - + Igual pero las dos manos al mismo tiempo.
- + El pelmazo: imitar rápidamente al compañero a una distancia de 1 metros o menos.
- T - + El pozo: dos cogidos de las manos, el otro dentro, salirse por debajo sin ser pillado.
- + Proteger: Uno cogido a la espalda de dos, tres, enfrente de dos. tres intenta pillar a uno. Uno y dos intentan evitarlo.
- G - - En círculo: +Baile del negrito: Intentar pisar sin ser pisado.
- " " con picas: sujetar torre.

VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO:

- P - + Cara y cruz :
 - + Estáticos y de espaldas
 - + En movimiento y al lado del compañero. Salida lateral.
- + Los n°: Carreras V. realizando primero un gesto según el número dicho como salida. (1,2,3,4...)
 - + Igual, pero en vez de un número, decir una operación matemática:
 - + Con dos opciones: par o impar.
 - + Con más opciones.
 - + Igual, pero se dice un número a la salida y otro a mitad del recorrido.
- pica + Sujetar torre: Uno sujeta una pica en vertical en el suelo, al soltarla el otro corre para que no caiga. Ver quien consigue alejarse más.
- G - + Proteger: En fila, uno delante de la fila intenta pillar al último, Todos lo evitan.
 - + Igual pero en círculo
- + Pasar la señal: En círculo. uno toca y corre dando la vuelta para no ser pillado hasta el sitio.
 - + Igual pero carrera en zig-zag
- + Moros y cristianos. Dos grupos, separados por una línea, al decir moros, éstos pillan a los cristianos antes de meterse en su "castillo"(línea al fondo).
- + Relevos:
 - + Simple
 - + Zapato.
 - + Chandal
 - + Otros objetos
 - + Otros Desplazamientos
 - + Realizando saltos, giros....)
- + Las 4 esquinas.
- + Las múltiples esquinas.
- + El jinete rápido: En círculo los caballos dando vueltas y los jinetes fuera (1 jinete más que caballos) en movimiento. A la señal ir a montarse a un caballo.
- + El pañuelo.

SESIÓN DE VELOCIDAD:

CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN

VELOCIDAD DE REACCIÓN		
Intensidad	Máxima: 100 %	
Duración	Breve, solamente la respuesta (no supera 2-3") En VRC puede aumentar un poco (3-5")	
Recuperación	Puede ser de 30" a 1', después aumentar. VRC de 1 a 2' Entre serie y serie: 2-2'30"	
Volumen	Nº de ejercicios	4-8
	Repeticiones	2-6, dependiendo de la complejidad y series
	Series	3-5
	Cantidad total de trabajo (sesión)	Reducida, no debe presentar más de 1/3 del total de la sesión. No superar los 30' incluidas las recuperaciones (unos 20' VR y un poco más VRC)

EJERCICIOS

- 1.- Salidas en cuadrupedia
- 2.- Salidas en cuadrupedia invertida
- 3.- Tendido boca abajo
- 4.- Tendido boca arriba
- 5.- Salida con 3 apoyos

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO		
Intensidad	Máxima: 100 %, considerando los reajustes de aceleraciones y desaceleraciones	
Duración	- Capacidad de aceleración y velocidad máxima: 3-7" - En la resistencia a la velocidad: 8-12"	
Recuperación	- Entre repeticiones: de 1'30" a 3' en la capacidad de aceleración y velocidad máxima y de 2 a 4' en la resistencia a la velocidad - Entre series: 3-4 o 3-5'	
Volumen	Nº de ejercicios	6-8
	Repeticiones	6-8
	Series	3-5
	Cantidad total de trabajo de recuperación	Bajo, unos 30-40', considerando los períodos de recuperación

EJERCICIOS

- 1.- por parejas: carrera de 30 m a tocar un cono
- 2.- progresivos de 50m
- 3.- cambios de ritmo en 50 m
- 4.- carrera cuesta abajo 50 m
- 5.- carrera, cada 5 apoyos salto en profundidad elevando rodilla
- 5.- juego: El pañuel

