Condiciones físicas

Condiciones físicas

DESARROLLAR LAS PREGUNTAS Y ENVIARLA POR ESTE MISMO MEDIO.

**1.-Señala las distintas formas en que se manifiesta la velocidad.**

1. velocidad de reacción
2. velocidad de desplazamiento
3. velocidad gestual o de movimiento
4. velocidad segmentaria
5. velocidad de movimiento global

**2.-Describe la influencia que tiene la amplitud de zancada en la velocidad.**

La influencia se da en la velocidad de desplazamiento de la zancada.

**3.-Compara y establece las diferencias entre velocidad de reacción simple y compleja.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Velocidad de reacción simple** | **Velocidad de reacción compleja** |
| Cada estímulo que se preestablece tiene una respuesta. | El estímulo que se da tiene una respuesta aleatoria, se tiene que dar una respuesta rápida a un estímulo imprevisto. |

**4.-Realiza un gráfico que represente la evolución de la velocidad con la edad.**

Hacia los 50 años

Entre los 13-14 y 19 años

A partir de los 24-25 años

Entre los 22 y los 34 años

A partir de los 20 años

Entre los 8 y 12 años

**5.-Indica tres principios generales en los que se base el entrenamiento de velocidad.**

1. Principio de intensidad.
2. Principio de continuidad.
3. Principio de progresión