

SECCIÓN 8 EXERCICIOS DE APOIO

Exercicio 1: Completa o seguinte esquema – resumen sobre a capacidade de velocidade:

A → DEFINIÇÃO:

V → TIPOS DE VELOCIDADE:

E

L → MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:

O

C

I

D → BENEFÍCIOS DO TRABALHO DA VELOCIDADE:

A

D

E

Exercicio 2: Une con flechas relacionando os conceptos de ambas columnas

Tipos de fibras musculares	Velocidade de desplazamento
Proba de 25 metros en natación	Método de repeticións
Técnica deportiva	Non adestrable
Lanzar cun artefacto máis pesado	Velocidade de reacción
Esgrima	Mellora da técnica
Repetición dunha patada en kárate	Mellora da forza
Lanzar cun artefacto máis lixeiro	Velocidade xestual
Saída nunha carreira de motos	Adestrable

Exercicio 3: Coloca debaixo de cada imaxe o nome do método empregado en cada caso para o traballo da velocidade.



A) _____

B) _____

C) _____

SECCIÓN 08 SOLUCIÓNS: EXERCICIOS DE APOIO

EXERCICIO 1:

A



DEFINICIÓN: A velocidade é a capacidade física que nos permite realizar calquera actividade motriz coa maior rapidez posible.

V



TIPOS DE VELOCIDADE:

- **Velocidade de reacción:** É a capacidade de responder a un estímulo coa maior rapidez posible.
- **Velocidade de desprazamento:** É a capacidade de percorrer unha distancia curta no menor tempo posible.
- **Velocidade Xestual:** É a capacidade de realizar un xesto técnico no menor tempo posible.

E

L

O



MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:

- **Método de repeticións:** Consiste en repetir aquel acto motriz no que busquemos un aumento da súa velocidade. Mediante este método pódense traballar os tres tipos de velocidade.
- **Traballo de técnica:** A mellora da técnica en cada xesto deportivo proporciona unha mellora na velocidade de execución
- **Traballo de forza:** A mellora dos niveis de forza da musculatura implicada nun acto motor concreto favorece a eficacia do mesmo mellorando a velocidade.

C

I

D



BENEFICIOS DO TRABALLO DA VELOCIDADE:

- ♥ Aumenta o número de capilares sanguíneos no músculo.
- ♥ Mellora a capacidade de captación de osíxeno nos nosos tecidos musculares.
- ♥ Mellora a velocidade de contracción muscular.
- ♥ Mellora a coordinación intramuscular.
- ♥ Mellora a coordinación intermuscular.
- ♥ Mellora a inervación muscular.
- ♥ Reforza a nosa capacidade de concentración e reacción ante un estímulo.

A

D

E

EXERCICIO 2:

Tipos de fibras musculares	→ Velocidade de desplazamento
Proba de 25 metros en natación	→ Método de repeticións
Técnica deportiva	→ Non adestrable
Lanzar cun artefacto máis pesado	→ Velocidade de reacción
Esgrima	→ Mellora da técnica
Repetición dunha patada en kárate	→ Mellora da forza
Lanzar cun artefacto máis lixeiro	→ Velocidade xestual
Saída nunha carreira de motos	→ Adestrable

EXERCICIO 3:



A) Método de repeticións

B) Traballo de técnica

C) Traballo de forza