Maestro Rafael A. Alcántara Romero

LA VELOCIDAD

Contesta Verdadero (V) o Falso (F):



La velocidad es la capacidad que nos permite correr muy rápido.

Con los ejercicios de carrera de skipping y talones se mejora la velocidad.

Para entrenar la velocidad conviene entrenar salidas rápidas desde distintas posiciones.

Al terminar de hacer ejercicios de velocidad hay que realizar estiramientos de las piernas.

Para mejorar la velocidad no hemos de realizar un ejercicio a la máxima velocidad más de 10 segundos.

Los corredores más rápidos corren 100 metros en 10 segundos. Esto es una velocidad de 36 km/h.

Los corredores más rápidos corren a 200 km/h.

La velocidad es la capacidad que me permite levantar muchos kilos de peso.

Para mejorar la velocidad es necesario una recuperación suficiente entre un esfuerzo y el siguiente.

No es necesario realizar un calentamiento previo a una actividad de velocidad.

LIVEWORKSHEETS