

Educación Física

Velocidad

Observa los movimientos que se realizan en carreras de velocidad

En Atletismo, la carrera de velocidad consiste en correr lo más rápido posible una distancia corta



Suelo



Impulsión



Vuelo



Gesto de Correr



Braceo



Soltura



Actividad 1 - Relaciona cada movimiento con su imagen



Impulsión

Vuelo

Braceo



¿Sabías qué?

Al practicar carreras de velocidad...
se evitan enfermedades
se fortalecen los huesos y músculos
se reduce el estrés

Actividad 2 - Arrastra para completar los beneficios de practicar carreras de velocidad

Al correr se reduce el _____

Se evitan _____

Se fortalecen los _____

huesos y músculos

estrés

enfermedades