



MAYO 2021

AÑO 1 / NÚMERO 27



BOLETÍN ACADÉMICO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

AMBIDIESTROS

Se trata de una persona que está capacitada para usar tanto la mano izquierda como la mano derecha. En los hechos, esta clase de aptitud se ve muy pocas veces para una misma actividad; el ambidiestro usa más una de las manos para realizar algunos movimientos y la otra para movimientos distintos. Por lo general, esta particularidad es propia de los zurdos que tuvieron que adaptarse, sólo 3 por ciento de la población es ambidiestra real, o congénita. Se puede definir, en realidad, como una equivocada lateralización, con sus consecuencias motoras y psicológicas, y se considera más una desventaja que una cualidad.

En esta edición

**PARA INICIAR
LOS AMBIDIESTROS**

**PRIMERA FERIA
VIRTUAL DE
ASESORÍAS**

**APRENDE EN EL PIA
MIENTRAS JUEGAS**

**MÉTODOS DE
ENTRENAMIENTO
DESARROLLO DE LA
VELOCIDAD**

**REFLEXIÓN
THOMAS ALVA
EDISON**

*Departamento de
Educación Física
defcch@cch.unam.mx*



MAYO 2021

AÑO 1 / NÚMERO 27

FERIA VIRTUAL DE ASESORÍAS

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS

¡Te invitamos a la
PRIMERA FERIA VIRTUAL DE ASESORÍAS!

No dejes pasar este gran evento que se llevará a cabo
el día 11 y 12 de mayo.



Tendremos juegos de:

Matemáticas.

Física.

TLRIID.

Química.

Biología.

Educación Física

¡Entre muchos otros!



TE ESPERA ALGO
GRANDIOSO

11 Y 12 DE MAYO



Debes estar al pendiente de nuestras
redes sociales para conocer la
mecánica.

¡Aprende en el PIA mientras juegas!
Se parte de este evento y acumula
puntos...

¡Puedes ganar fabulosos premios!

Disfrutarás de actividades deportivas y
culturales.

Programa

11 de mayo

11:50 Inauguración.

12:00 - 12:40 Azcapotzalco.

12:40 - 13:20 Naucalpan.

13:20 - 14:00 Vallejo.

12 de mayo

12:10 - 12:50 Oriente.

12:50 - 13:30 Sur.

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

Según Dick, la velocidad es la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.



La velocidad es uno de los componentes más importantes de la aptitud motriz, fundamental para cualquier evento atlético. La velocidad debe ser la primera actividad que se ejecute cuando se desee contar con una adecuada preparación deportiva. Dos factores que influyen en su desarrollo son, las características individuales del atleta y su nivel de coordinación neuromuscular.

Son los métodos más usados en la preparación, y utilizados por la mayoría de los entrenadores en casi todos los deportes. Su dirección energética fundamental estará determinada por la glucólisis anaerobia láctica.



- Los Métodos Discontinuos a Repeticiones, consisten en la alternación sistemática entre el estímulo (ejercicio) y el descanso, la característica básica es aplicar altas intensidades, superiores al 95%, en trabajos de corta duración por cada repetición.
- Los Métodos Discontinuos a Intervalos, se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores al 95% y a las 190 p/m, alternando con intervalos de descanso insuficiente.

Thomas Alva Edison fue un inventor, científico y empresario estadounidense. Desarrolló muchos dispositivos que han tenido gran influencia en todo el mundo, como el fonógrafo, la cámara de cine o una duradera bombilla incandescente.

11 de febrero de 1847 - 18 de octubre de 1931

