



**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*



# 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.



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.

### Tendremos juegos de:

Matemáticas.

Física.

TLRIID.

Química.

Biología.

Educación Física

¡Entre muchos otros!





# 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.

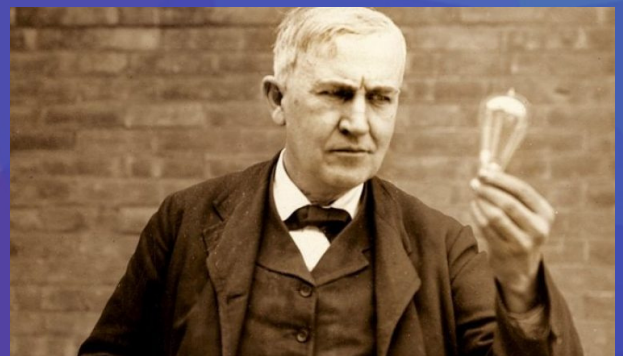
Son los métodos más usados en la preparación, y utilizados por la mayoría de los entrenadores en casi todos los deportes. Su dirección energética fundamental estará determinada por la glucólisis anaerobia láctica.



- 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.

Fuente: foroatletismo.com

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