

VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible o la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son:

- **Test de los 50 metros lisos**

Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción. Para ello el sujeto se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando llega con el pecho a la línea final.

- **Test de velocidad de 10x5 metros**

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad. Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el sujeto debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.



Referencia:

Parco Arrondo, Álvaro. (2013) Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. EFDeportes, revista digital.

Recuperado de

<https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>