

## VELOCIDADE

É a capacidade de efectuar um movimento, num curto espaço de tempo.

### - Velocidade de Reacção

É a rapidez de execução para responder a um estímulo.

Exemplo, partida de uma prova de velocidade



### - Velocidade de Repetição

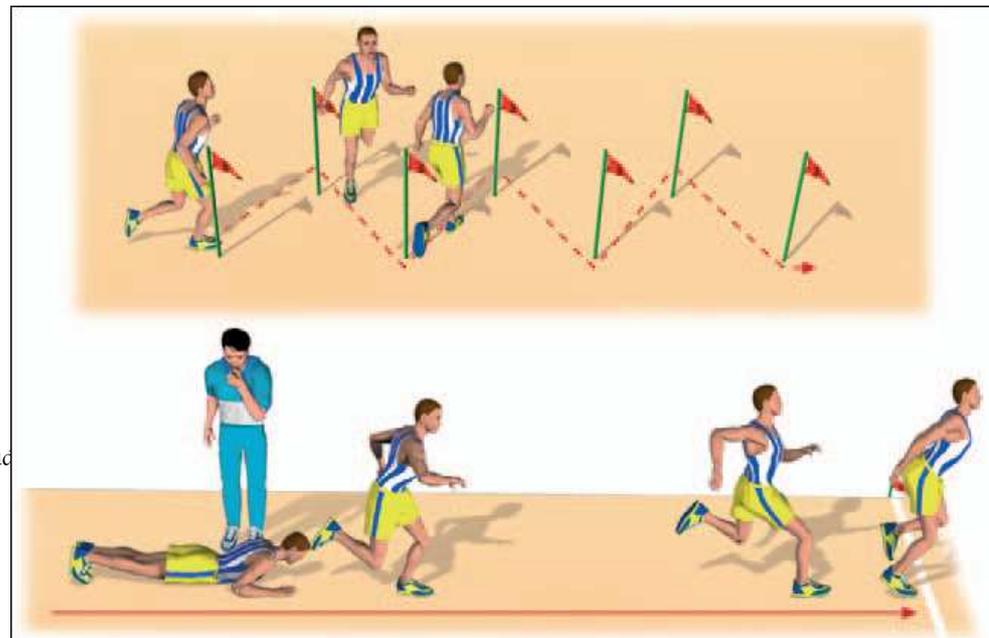
É a rapidez de execução com que se repetem as mesmas

acções motoras. Exemplo, a passada numa prova de corrida pelo campo



### - Velocidade de Deslocamento

É a capacidade de percorrer uma determinada distância, o mais rápido possível. Exemplo, corrida de 40 m.



#### Exercícios de velocidade.

- a) corrida rápida, em ziguezague.
- b) partidas, com estímulos visuais e auditivos de diferentes posições e "sprints" curtos de 10 a 15 m;