

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	3°A. Andrey Garzón 3° B. Mónica Agudelo	GRADO	Tercero
----------------	--	--------------	---------

ASIGNATURA	Educación Física		
-------------------	------------------	--	--

Correo electrónico Contacto	3A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 3B. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
------------------------------------	--	--	--

Fecha de envío	28 de septiembre de 2020	Fecha de entrega	2 de octubre de 2020
-----------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
--	---------	--	--

TEMA	Habilidades y destrezas motrices		
-------------	----------------------------------	--	--

Contextualización

Velocidad reacción:

Velocidad y éxito, en el ámbito deportivo, suelen ir unidos, aunque la velocidad no se manifiesta como una cualidad "pura", sino que depende de multitud de parámetros: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva (que junto a la velocidad forman una "unidad dinámica"), los desequilibrios musculares, la elasticidad muscular y la resistencia específica condicionan positiva o negativamente el desarrollo de la velocidad.

Como vemos, y frente a la postura tradicional de que el velocista nace, debemos tener presente que la velocidad "se entrena y se aprende a través de un proceso muy desarrollado y complejo de planificación y regulación" y solo a través de ejercicios específicos y no genéricos, realizados a velocidad máxima y no submáxima pues fomentarían "patrones motrices" en el cerebro también submáximos, perdiendo el carácter de velocidad.

Descripción de la actividad sugerida

Esta semana realizaremos pre deportivo de velocidad y reacción.

- Buscaremos en casa una tela pequeña en donde, con mi tutor jugaremos a quitar la cola.
- Juego "triqui gigante" se debe de dibujar un triqui y los 2 competidores deben de recorrer una distancia de 2 metros en donde cada uno debe de tener en su poder 3 objetos juguetes trapos buzos o bolas de papel), el objetivo es con velocidad y reacción el concursante debe de armar su triqui para ganar.
- El tutor tendrá en cada mano un pingpong, el estudiante debe de cogerlo cuando rebote una sola vez



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.efdeportes.com/efd67/veloc.htm>

https://www.youtube.com/watch?v=8N8j_Vy0WwM

Criterios de Evaluación

Fortalece su velocidad reacción mediante juegos pre deportivos.

2. Realización de los ejercicios plantados en la guía.

1. Presentará evidencia fotográfica y/o video corto.