

	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	Mónica C. Agudelo Nelson González	GRADO	Décimo
----------------	--------------------------------------	--------------	--------

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

Correo electrónico Contacto	monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	9 de Noviembre de 2020	Fecha de entrega	13 de Noviembre de 2020
-----------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------

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

TEMA	Fortalecimiento físico por medio de pruebas físicas de agilidad.
-------------	--

Contextualización

Factores determinantes de la agilidad:

Consideramos la agilidad como una habilidad que permite generar cambios de velocidad, cambios de dirección y/o cambios de patrones de movimiento respondiendo a un estímulo externo relevante, determinada por factores físicos, técnicos y perceptivos - cognitivos.

- Factores perceptuales – cognitivos o de toma de decisión.
- Factores físicos relacionados con el cambio de dirección o cambio de patrones de movimiento (involucrando la fuerza y la técnica).

Factores técnicos: Es necesario identificar los patrones de movimiento utilizados en cada deporte y estudiar los aspectos biomecánicos óptimos-de las aceleraciones, desaceleraciones y cambios de dirección.

Factores físicos: La investigación disponible proporciona gran evidencia de la importancia del entrenamiento de la fuerza como principal contribuyente del rendimiento de la agilidad (Young et al, 2006). Para la agilidad son importantes los regímenes de activación concéntricos, como también el entrenamiento de activaciones excéntricas. Un atleta con alta fuerza excéntrica puede desacelerar rápida y efectivamente su cuerpo, con control para prepararse para un cambio de dirección (Dawes & Roozen, 2012, pg. 6) y el entrenamiento estabilizador resulta clave también.

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza calentamiento con salto en soga con movimientos diferentes.
2. Prueba salto en soga durante un minuto donde se involucre y alterne 6 tipos de saltos diferentes sin parar como ochos, salto de boxeador, caballito, alto con un pie etc...
3. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=HnPPze3TI28> Crea una escalera como esa con sacos o cuadernos, luego ejecuta una prueba física de agilidad donde involucre ejercicios similares al recomendado. "asesoría virtual"

4. Realizar estiramientos autónomos donde se involucren todos los grupos musculares y con su respectivo orden.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

[https://g-se.com/agilidad-y-deporte-bp-](https://g-se.com/agilidad-y-deporte-bp-05e4c0f89d91ac#:~:text=Consideramos%20a%20la%20agilidad%20como,%2C%20t%C3%A9cnicos%20y%20perceptivos%20%2D%20cognitivos.)

[05e4c0f89d91ac#:~:text=Consideramos%20a%20la%20agilidad%20como,%2C%20t%C3%A9cnicos%20y%20perceptivos%20%2D%20cognitivos.](https://g-se.com/agilidad-y-deporte-bp-05e4c0f89d91ac#:~:text=Consideramos%20a%20la%20agilidad%20como,%2C%20t%C3%A9cnicos%20y%20perceptivos%20%2D%20cognitivos.)

<https://www.youtube.com/watch?v=HnPPze3TI28>

Criterios de Evaluación

Practica de forma constante en el proceso de mejora de sus capacidades físicas en especial la agilidad. Anexar evidencia de la clase virtual.