

	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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo		GRADO	Octavo
ASIGNATURA	Ed. física			
Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	8 DE MARZO	Fecha de entrega	12 DE MARZO	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Actividad física enfocada en deportes de conjunto			
Contextualización				
<p>¿QUE ES LA TECNICA EN EL DEPORTE?: El concepto de técnica está presente en todas las actividades humanas y especialmente en el deporte.</p> <p>La técnica deportiva corresponde con la ejecución de actividades y su característica fundamentales que permiten la interacción eficaz del deportista con el medio en el que se desarrolla la actividad deportiva y con los objetos propios de la misma.</p> <p>Durante la preparación técnica el atleta aprende los patrones motores de las actividades que debe realizar y los consolida para aplicarlos en las competencias. También se adapta a los mayores niveles de sus capacidades físicas producto de la preparación física.</p> <p>Los patrones motores pueden ser simples o complejos. Los simples se encuentran «grabados» en el sistema nervioso central del atleta, mientras que los complejos deben incorporarse mediante el aprendizaje técnico. El entrenamiento le permite al deportista convertir progresivamente los movimientos más complejos en semiautomáticos mediante la formación de nuevos patrones motores. De esta forma puede dedicar su atención a movimientos y situaciones todavía más complejos.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Define como se puede mejorar la técnica deportiva. 2. Realiza calentamiento autónomo 3. Ejecutar ejercicios de control de balón por tiempo, teniendo presente la técnica de driblin del baloncesto 4. Reto deportivo con balón, ejecutar movimientos de control en medio de las piernas como tijeras o giros con el elemento "accesoria virtual". 				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://es.wikiversity.org/wiki/Entrenamiento_deportivo/Preparaci%C3%B3n_t%C3%A9cnica#:~:text=La%20preparaci%C3%B3n%20t%C3%A9cnica%20consiste%20en,para%20aplicarlos%20en%20las%20c ompetencias.				
Criterios de Evaluación				
Reconoce los fundamentos técnicos deportivos como medio de mejora en sus capacidades físicas Ejecuta correctamente ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.				