

	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	9°A. Hugo Andrey Garzón. 9° B. Nelson González	GRADO	Noveno
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	9°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 9°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	3 de Noviembre de 2020	Fecha de entrega	6 de Noviembre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Ejecución de actividades físicas en mejora de las técnicas deportivas individuales		
Contextualización			
<p>TÉCNICA DEPORTIVA: Conjunto de modelos biomecánicos y anatómico-funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizados con la máxima eficiencia. Es por tanto una concepción ideal basada en los conocimientos científicos actuales, la cual cada atleta aspira realizar y adaptar a sus particularidades biológicas e intelectuales”</p> <p><i>Schmidt R (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign, Illinois: Human Kinetics pg.4 Y 5</i></p> <p>Esta definición implica la concepción de modelos o patrones estudiados que integralmente operan en cada gesto deportivo y cuyo valor es su ejecución bajo los preceptos de la eficiencia máxima. Estos modelos son de carácter biomecánico o sea dinámicos sin desconocer el otro tipo que es referido al comportamiento corpóreo en materia de funcionalidad anatómica. La unión de la dinámica y la funcionalidad anatómica es una variante de avanzada en esta definición.</p> <p>TÉCNICA DEPORTIVA (TAREA MOTORA): “Procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales”</p> <p><i>Weineck J (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo pg 501</i></p>			
Descripción de la actividad sugerida			
Desarrollo de actividad física. <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento autónomo con balón. 2. Ejecución de actividades físicas involucrando desarrollo de técnicas deportivas de forma individual con el uso de pelotas, balones y otros elementos. 3. Como forma de acondicionamiento físico y técnico he instruido en clase virtual, realizar ejercicios donde intervengan los diferentes grupos musculares, con series y repeticiones, de acuerdo con tu nivel físico y deportivo será tu exigencia, utilizando los anteriores elementos deportivos. 4. Enviar evidencias fotográficas. 			
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)			
https://g-se.com/tecnica-deportiva-bp-557cfb26e47459#:~:text=Descripci%C3%B3n%3A,preceptos%20de%20la%20eficiencia%20m%C3%A1xima.			
Criterios de Evaluación			
Ejecuta en casa ejercicios para el fortalecimiento físico enfocado en mejora de sus capacidades.			