

	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	Hugo Andrey Garzón. Nelson González	GRADO	Noveno
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@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	Ejecución de pruebas físicas evaluando la 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. Calentamiento autónomo con balón.



2. Con una pelota de papel realizar lanzamientos al aire y tomarla después de tomar 10 tapas, colores o monedas en el suelo, realizar esta prueba con un cronometro en el menor tiempo posible.



3. Realizar la secuencia de la gráfica con un cuaderno en la cabeza luego de hacer un recorrido en zigzag ida y vuelta por tiempo y sin errores.

4. Ejecución de actividades físicas involucrando desarrollo de técnicas deportivas de forma individual con el uso de pelotas, balones y otros elementos donde se involucre agilidad.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://g-se.com/agilidad-y-deporte-bp-05e4c0f89d91ac#:~:text=Consideramos%20a%20la%20agilidad%20como,%2C%20t%C3%A9cnicos%20y%20perceptivos%20%2D%20cognitivos.>
<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/vsuaros/files/2017/06/test-fisicos.pdf>

Criterios de Evaluación

Ejecuta en casa ejercicios para el fortalecimiento físico enfocado en mejora de sus capacidades físicas como agilidad y velocidad.

Enviar evidencias fotográficas.

