

	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	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Quinto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	22 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	26 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Acondicionamiento Físico y valores deportivos			
Contextualización				
Trabajo en equipo				
<p>El deporte como disciplina es un excelente ejemplo para resaltar estos temas. Un jugador de fútbol, por ejemplo, se entrena diariamente para alcanzar su mejor desempeño, pero en el juego propiamente dicho requiere del complemento de sus compañeros para que su equipo logre un resultado favorable.</p> <p>Los jugadores profesionales día a día reciben un fuerte entrenamiento físico y táctico y concentran juntos, para producir su mejor estado de perfeccionamiento cuando se enfrentan con su rival.</p> <p>Es en la cancha donde cada equipo sale a ganar con una estrategia determinada; el objetivo principal es tener la pelota el mayor tiempo posible, sorprender a su rival y definir, ni antes ni después, sólo en el momento oportuno.</p> <p>Interacción permanente</p> <p>Desde esta óptica, el trabajo en equipo no constituye la suma de producciones individuales, sino la interacción permanente de sus integrantes. No se trata de manifestar las habilidades en forma individual, sino en función del equipo, para generar un efecto permanente de complemento.</p> <p>Esto implica, además, que cada integrante perciba la importancia de constituirse como un recurso poli funcional dentro de su equipo, característica que requiere un constante entrenamiento y capacitación de los distintos papeles que desempeña cada integrante.</p> <p>Así sucede en el fútbol, cuando ante la suspensión o lesión de un jugador, es común observar el cambio de papeles: el delantero pasa a defender o viceversa y cambia inmediatamente la funcionalidad del equipo.</p>				

Por eso, es menester que cada integrante desarrolle una evaluación objetiva de sí mismo, incremente su nivel de autocrítica y su interés por el aprendizaje.

La disposición hacia un entrenamiento intenso y la evaluación individual y colectiva favorecerán a un mejor desempeño del equipo.

Constituir genuinos equipos es una tarea compleja. Sin embargo, la presencia de un buen director o líder muestran resultados más favorables.

Descripción de la actividad sugerida

1-Acondicionamiento físico se trabaja la rutina de ejercicios en donde la intensidad de los mismo será moderada, buscando adquirir resistencia física mediante esta secuencia. 10 ejercicios con una duración de un minuto cada uno y descanso de 30 segundos.

2-Consultar que es acondicionamiento físico, y como se desarrolla

3- Realizar ejercicios prácticos involucrando fuerza y resistencia física como fortalecimiento "acesoria virtual

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

cion.com.ar/economia/empleos/el-deporte-modelo-del-trabajo-en-equipo-nid182921/#:~:text=En%20la%20práctica%2C%20formar%20genuinos,forma%20óptima

Criterios de Evaluación

Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual