



Instituto Técnico Gonzalo Suárez Rendón

Resolución de Aprobación de Estudios No. 0706 del 12 de Octubre de 2012

Código DANE 315001001893 - NIT 820.001.460 - 4

GUÍA DE TRABAJO NO PRESENCIAL No. 7

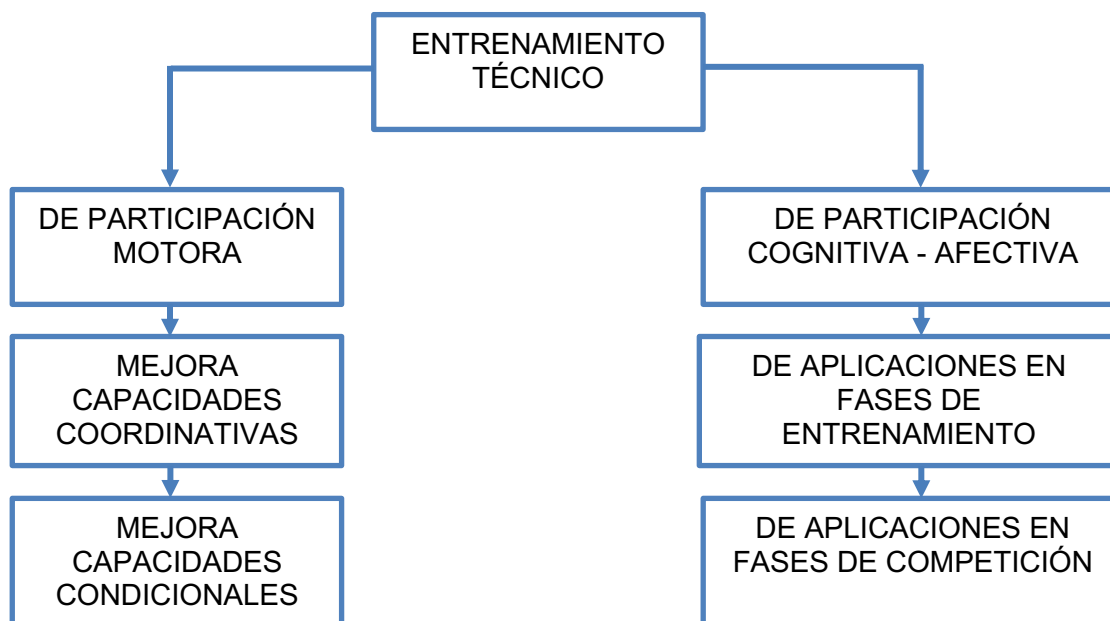
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		CURSO:
GRADO:	CURSO(S):	TIEMPO: 2 horas.
ÁREA: Educación Física.	ASIGNATURA(S): Educación Física.	
DOCENTE: Demetrio López Maldonado.	No. DE CELULAR: 3152946477	CORREO ELECTRÓNICO: demetrio.lopez@itgonzalosuaréz.edu.co

DESEMPEÑO:**TEMA: Técnicas físicas**

Apreciado estudiante, la presente guía tiene por objeto plantear una serie de actividades que usted debe desarrollar de manera autónoma y responsable en su casa haciendo uso de los recursos de los cuales disponga (internet, bibliografía, cuaderno, entre otros). **Se le recuerda que las actividades no exigen su desplazamiento fuera de su hogar y que los medios a través de los cuales puede hacer entrega del desarrollo de la guía son: en físico, al correo electrónico del docente o por medio de WhatsApp.**

ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN

Conocimientos previos: De acuerdo a sus propios conocimientos conteste la siguiente pregunta **¿Por qué es importante saber las técnicas de movimiento del cuerpo?**



Instituto Técnico Gonzalo Suárez Rendón

Resolución de Aprobación de Estudios No. 0706 del 12 de Octubre de 2012

Código DANE 315001001893 - NIT 820.001.460 - 4

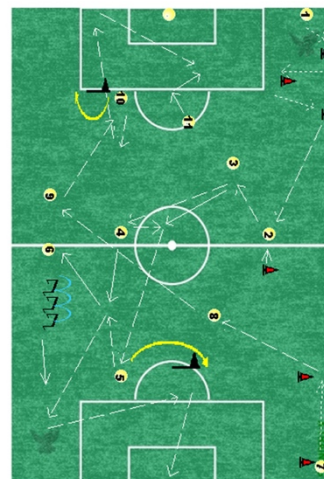
ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y PRACTICA

LA TÉCNICA DEL DEPORTE

Es un procedimiento empleado en una práctica con el fin de llegar a una técnica de la mejor manera con el menor gasto posible. Para llegar a alcanzar este modelo ideal, hay que analizar cada gesto que es distinto en cada individuo y varía dependiendo de cada pie y de las zapatillas que utilizan. Por ello cada disciplina tiene unas características distintas en las zapatillas tanto en los materiales como en la manera de colocarlos.

Se podría concebir la técnica deportiva como un sinónimo de aprendizaje motor.

Sería el modelo ideal del gesto o movimiento que se pretende conseguir.



DIFERENCIA ENTRE ESTRATEGIA Y TÁCTICA

Estrategia	Táctica
Las estrategias son el qué	Las tácticas son el cómo
Son acciones planeadas con efecto en el mediano y largo plazo.	Son acciones a corto plazo realizadas en función de las estrategias.
Para cada estrategia se determinan una o más tácticas.	Una táctica puede tener varias actividades.
Un conjunto de estrategias sistematizadas y ordenadas forman un plan estratégico.	Un conjunto de tácticas integra el plan táctico u operativo.
La planeación estratégica indica qué debe hacerse.	La planeación táctica es la forma de conseguir que se haga lo que debe hacerse.

ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Elabore el mapa conceptual sobre entrenamiento técnico.
2. Escriba la definición de la técnica en el deporte y de un ejemplo.
3. Observe las prácticas de algunas técnicas y haga su propio análisis.
4. Busque los deportes en la sopa de letras, seleccione los dos que mas lellaman la atención y consulte sus técnicas.
5. En el siguiente link hay algunas técnicas para que las realice y elabore un video desarrollándolas. <https://youtu.be/8VxroYl0Ppc>

Instituto Técnico Gonzalo Suárez Rendón

Resolución de Aprobación de Estudios No. 0706 del 12 de Octubre de 2012

Código DANE 315001001893 - NIT 820.001.460 - 4

E	I	O	S	O	O	H	A	I	T	T	I	E	S	G	R	I	M	A
A	E	C	A	I	S	A	N	M	I	G	U	C	E	C	L	A	O	O
N	O	L	O	V	O	L	E	I	B	O	L	O	E	A	O	L	T	E
B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	C	M	O	I	U	B	Y	N	M
C	O	C	A	C	T	R	R	N	C	O	M	L	U	T	T	I	M	R
E	I	S	R	A	C	N	I	N	N	S	I	N	B	I	Ú	D	N	A
S	P	I	T	I	V	T	N	A	I	F	N	T	E	P	F	S	R	E
V	M	D	D	O	C	U	M	T	O	C	M	J	B	P	O	I	E	L
E	O	S	T	S	L	N	E	R	L	O	I	A	E	X	O	N	M	C
A	D	S	L	E	O	L	E	O	N	T	E	C	R	S	M	E	O	M
B	N	L	L	L	T	T	N	O	M	O	K	Q	L	S	L	T	D	R
Y	O	L	A	A	L	B	D	N	N	T	T	R	A	I	A	R	T	N
T	W	B	I	A	L	T	T	A	X	R	A	N	A	M	S	O	E	A
U	K	H	H	D	A	L	U	T	E	I	L	R	I	I	E	M	B	E
O	E	T	O	I	I	O	N	A	P	A	S	O	A	M	E	O	O	O
E	A	U	C	C	T	N	E	C	R	T	R	A	L	L	D	E	I	N
T	T	A	Q	T	K	Y	W	I	I	L	B	O	X	E	O	A	O	H
V	E	L	A	A	G	E	B	O	B	O	M	I	R	I	P	U	B	D
L	E	D	D	O	E	L	Y	N	T	N	O	O	D	U	J	C	I	E

Atletismo
 Remo
 Bádminton
 Baloncesto
 Boxeo
 Ciclismo
 Esgrima
 Fútbol
 Gimnasia
 Halterofilia

Balonmano
 Hockey
 Judo
 Natación
 Taekwondo
 Tenis
 Triatlón
 Vela
 Voleibol

RECURSOS

<https://youtu.be/8VxroYlOPpc>

Autoevaluación: