

Tarea N°8

Asignatura: Educación física. **Curso:** 5° básico. **Profesor:** Francisco Albornoz.

Nombre: _____

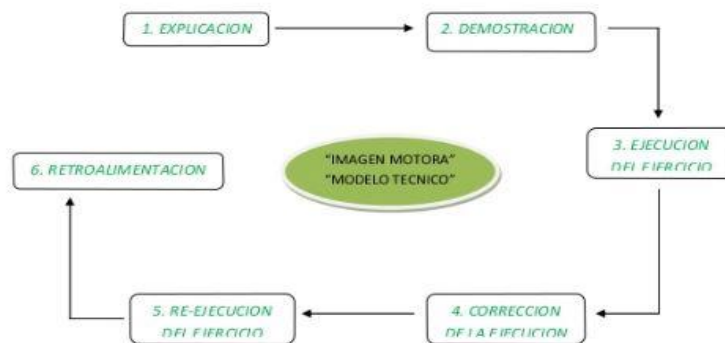
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 2 Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero

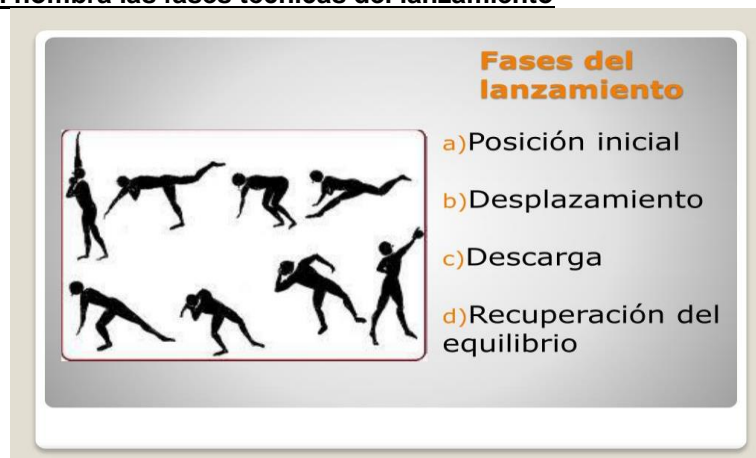
Técnica Deportiva

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia. Grosser (1982) define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva". Mechling (1983) define la técnica como "aquellos movimientos o partes de movimiento que permiten realizar acciones de ataque y defensa en base a una determinada intención de juego, y con una calidad de ejecución más o menos buena.

El siguiente esquema explica el desarrollo de la técnica:



La siguiente imagen nombra las fases técnicas del lanzamiento

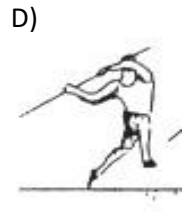
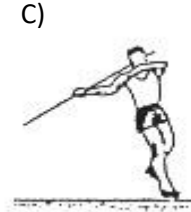
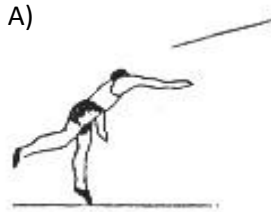


Fases del lanzamiento

- a) Posición inicial
- b) Desplazamiento
- c) Descarga
- d) Recuperación del equilibrio

La imagen muestra una secuencia de siluetas que representan las fases técnicas del lanzamiento de un objeto, desde la posición inicial hasta la recuperación del equilibrio.

Actividad 1: En la siguiente imagen ubica las 4 fases de lanzamiento de manera correcta



Actividad 2: Nombra 5 situaciones de juego en donde se desarrolle la técnica.

Ejemplo:

Al momento de botear el balón en basquetbol

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Al terminar debes enviar tu tarea al siguiente correo:

francisco.albornoz@colegio-educardodegeyter.cl