



TRABAJO ESCOLAR EN CASA

GUIA N° 01

Área: Educación Física Recreación y deportes	Asignatura: Educación Física Recreación y deportes	Grado: Decimo	Periodo: Primero
Docente: Samir Enrique Tapia Doria		Teléfono celular: 3106172133	Correo electrónico: Sami22napo@hotmail.com
Tiempo: Cuatro semanas del primer periodo académico			
Ejes Temáticos: Fundamentos básicos de la planificación y organización deportiva.			
Competencia: Conoce y aplica los fundamentos básicos de la planificación y organización deportiva para utilizarla en actividades escolares y comunitarias.			
Objetivo: Reconoce la estructura de proyectos para torneos deportivos.			
DESCRIPCIÓN DEL PROCESO:			
<ul style="list-style-type: none"> • Primera Semana: Los estudiantes leerán y transcribirá la temática al cuaderno y en encuentro por WhatsApp, el profesor aclara dudas • Segunda Semana: Los estudiantes empezaran a desarrollar el taller • Tercera Semana: Se continuará con la actividad, y se seguirá con los encuentros vía WhatsApp, donde el docente aclarará dudas e inquietudes. • Cuarta Semana: Se terminarán la actividad y la enviarán a través de WhatsApp, Messenger, correo electrónico u otro medio con que cuente el estudiante. 			

¿En qué consiste la planificación deportiva?

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición (López López, 2002).

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

Definición de objetivos

Un objetivo se puede definir como la conducta terminal que se espera de un sujeto Fernández y Col (1977) señalan que para que un objetivo sea útil deberá cumplir las siguientes características:

- a. Claridad de Formulación.
- b. Realismo y accesibilidad.



- =====
- c. Posibilidad de medida.
 - d. Ser expresados en términos operativos.
 - e. Ser específicos.

Si conocemos con exactitud a nuestros deportistas y el entorno donde se va a desarrollar su práctica, podremos saber con claridad cuáles son los objetivos que nos podemos marcar, tanto los objetivos intermedios que se deben ir cumpliendo como el objetivo final.

La definición de objetivos en la planificación deportiva nos obliga también a conocer los criterios de referencia de la modalidad deportiva en la que queramos obtener el rendimiento. El conocer los perfiles condicionales, funcionales, técnicos tácticos.

Calendario de competiciones

El primer paso a dar en la selección de objetivos es conocer la forma de competición en que se desarrolla nuestro deporte, pues el calendario de competiciones va a determinar el momento o momentos de la temporada en que el deportista debe estar en un alto nivel de rendimiento. No obstante, tenemos que considerar dos tipos de competiciones: a) Principales b) secundarios.

Las competiciones principales, son las que van a determinar la estructura del periodo de competición, el cual varía según la duración del mismo.

- a. Deportes de largo periodo competitivo.
- b. Deportes de corto período competitivo.

a. Deportes de largo periodo competitivo

Esta forma de competición es clásica en los deportes de equipo. En ellos, los deportistas se ven obligados a participar durante casi todo el año. Para poder racionalizar correctamente la forma de trabajo a lo largo de la temporada se deben tener presente tres aspectos:

- La Forma de competición.
- La determinación de las competiciones más importantes.
- Número e competiciones.

b. Deportes de corto período competitivo

Son aquellos en los que el tiempo de competiciones queda concentrado en un corto período de la temporada, ocurriendo en ocasiones que el deportista se juega la temporada en un solo día. Es la forma más corriente de competir en los deportes individuales (Atléticos, natación, boxeo, etc.).

Componentes de la planificación deportiva

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos (Bompa, 2000):

- Macrociclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- Mesociclos (ciclos de 2 a 8 semanas).
- Microciclos (ciclos de aproximadamente una semana).



-
- Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

ACTIVIDAD Nª 1

NOMBRE: _____ GRADO: _____ FECHA: _____

1. Junto a tu familia o con un número no mayor de 10 personas de tu comunidad, organiza un evento o actividad de recreación, utiliza tú creatividad. (recuerden el uso de las medidas de bioseguridad individuales) La evidencia de la actividad será un video (máximo 3 minutos) y fotografías del evento (máximo 3).
