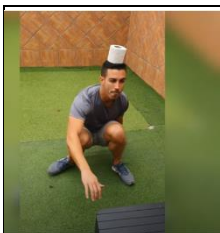


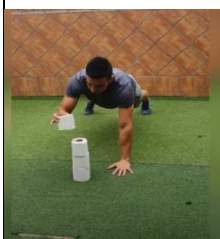
|                                                                                   |                                                                                                                            |         |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|
|  | <b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b><br><b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b><br><b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b> | Código  | PENP - 01         |
|                                                                                   |                                                                                                                            | Versión | 001               |
|                                                                                   |                                                                                                                            | Fecha   | 18/03/2020        |
|                                                                                   |                                                                                                                            | Proceso | Gestión Académica |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                         |                         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------|
| <b>DOCENTE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2ºA:</b> Mónica C. Agudelo Guevara<br><b>2ºB:</b> Hugo Andrey Garzón                                                                                                                                    |                         | <b>GRADO</b>            | Segundo |
| <b>ASIGNATURA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Educación Física                                                                                                                                                                                           |                         |                         |         |
| <b>Correo electrónico Contacto</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2ºA.</b> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a><br><b>2ºB.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> |                         |                         |         |
| <b>Fecha de envío</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 31 de agosto del 2020                                                                                                                                                                                      | <b>Fecha de entrega</b> | 4 de Septiembre de 2020 |         |
| <b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            | 2 horas                 |                         |         |
| <b>TEMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Retos motrices                                                                                                                                                                                             |                         |                         |         |
| <b>Contextualización</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            |                         |                         |         |
| <b>MOTRICIDAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                         |                         |         |
| <p>Desde el cerebro del cuerpo humano se realizan y se ejecutan órdenes que son transmitidas por terminaciones nerviosas, para la ejecución de los diferentes movimientos que hacemos a lo largo del día y de la noche, el sistema locomotor es el encargado de la ejecución de los mismos, a esto se denomina <b>motricidad</b>, esa gran palabra que determina la fluidez de tareas complejas y sencillas. Hay personas que juegan mejor, que corren mejor, que realizan funciones mejor que otros, esto tiene una razón: su <b>motricidad</b> es más desarrollada y ajustada a diferentes circunstancias y esto se debe a cuestiones genéticas, que son las que hacen la gran diferencia, pero afortunadamente si no tenemos esa <b>motricidad</b> que envidiamos en algunas ocasiones, hay una gran clave para poder llegar a ejecutar esos deportes o actividades físicas como corresponde: el <b>ENTRENAMIENTO Y LA DISCIPLINA</b> son fundamentales para poder obtener esa dinámica de movimiento complejos que se dan en los diferentes deportes, en esta semana queremos que ustedes vivencien cómo a partir de una tarea <b>motriz</b> específica, de un entrenamiento por medio de la repetición y de un entrenamiento, todos podemos llegar al objetivo propuesto, los <b>retos motrices</b> están encaminados a darles a entender que todos somos capaces que lograr lo que pretendemos con disciplina y dedicación.</p> |                                                                                                                                                                                                            |                         |                         |         |
| <b>Descripción de la actividad sugerida</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |                         |                         |         |
| <p>1. A partir de una prueba motriz de forma individual el estudiante presentará el reto motriz en un tiempo máximo de un <b>minuto</b>, para su ejecución, cada estudiante tendrá solo tres intentos para lograr el objetivo propuesto. (El estudiante anexará un video al classroom o en el correo con la ejecución del reto elaborado solo en un <b>minuto</b>).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                         |                         |         |



### 🚦 **Reto A**

El estudiante, en 1 minuto, deberá sentarse y levantarse, con un papel higiénico en su cabeza sin dejarlo caer.



### 🚦 **Reto B**

El estudiante, en 1 minuto, deberá pasar los rollos de papel higiénico de derecha a izquierda formando una hilera si dejarlo caer, gana el que realice la secuencia.



### 🚦 **Reto C**

En 1 minuto el estudiante debe de pasar 4 veces de lado a lado los rollos de papel higiénico con sus miembros inferiores y formar una torre de 4 rollos.

### **Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<https://books.google.com.co/books?id=nSwAaBBEeysC&pg=PA258&dq=saltos+en+educacion+fisica&hl>

<https://www.youtube.com/watch?v=DzpwY-CVsmY>

<https://www.youtube.com/watch?v=0sAozgMEq9g>

### **Criterios de Evaluación**

1. Ejecuta movimientos motrices complejos teniendo en cuenta su postura, con dificultad del tiempo.
2. Realiza y describe un reto en donde logre mantener una posición adecuada con sus miembros inferiores.
3. Anexar evidencia de la clase virtual y video corto