

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

<b>DOCENTE</b>	<b>7°A.</b> Hugo Andrey Garzón. <b>7° B.</b> Nelson González	<b>GRADO</b>	Séptimo
----------------	---	--------------	---------

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física
-------------------	------------------

<b>Correo electrónico Contacto</b>	<b>7°A.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <b>7°B.</b> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>
------------------------------------	--

<b>Fecha de envío</b>	31 de Agosto de 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
-------------	----------------

### Contextualización

#### MOTRICIDAD

Desde el cerebro del cuerpo humano se realizan y se ejecutan ordenes 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 **motricidad**, 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 **motricidad** es más desarrollada y ajustada a diferentes circunstancias y esto se debe por cuestiones genéticas, que son las que hacen la gran diferencia, pero afortunadamente si no tenemos esa **motricidad** que envidiamos en algunas ocasiones, hay una gran clave para poder llegar a ejecutar esos deportes o actividades físicas como corresponde el **ENTRENAMIENTO Y LA DISCIPLINA** son fundamentales para poder obtener esa dinámica de movimiento complejos que se dan en los diferentes deportes, en esta semana queremos que ustedes vivencien como a partir de una tarea **motriz** específica, experimente que por medio de la repetición y de un entrenamiento todos podemos llegar al objetivo propuesto, los **retos motrices** están encaminados a darles a entender que todos somos capaces que lograr lo que pretendemos con disciplina y dedicación

#### Descripción de la actividad sugerida

1. A partir de una prueba motriz de forma individual el estudiante presentará el reto motriz de **predeportivos de voleibol** cada estudiante tendrá solo tres intentos para lograr el objetivo propuesto. (El estudiante anexara un video al classroom o en el correo con la ejecución del reto.



- ✓ **Reto predeportivo voleibol**, el estudiante realizará **10 toques** con antebrazo en donde el balón siempre estará en el aire y será recepcionado con los antebrazos de forma continua.

- ✓ **Reto predeportivo voleibol.** Lanzamiento contra la pared con yemas de dedos sin retener el balón de forma consecutiva por un espacio de un minuto



- ✓ **Reto predeportivo voleibol.** El estudiante realizará toque de yema de dedos en donde hará 20 toques de forma consecutiva sin retener el balón.

### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

### Criterios de Evaluación

1. Ejecuta tareas motrices complejas de predeportivos con una postura adecuada.
2. Realiza y describe un reto en donde logres mantener una posición adecuada con tus miembros superiores.
3. Anexar evidencia de la clase virtual con fotos y/o video corto.