

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

DOCENTE	2°A. Mónica C. Agudelo Guevara 2°B. Hugo Andrey Garzón.	GRADO	Segundo
----------------	--	--------------	---------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	2°A. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 2°B. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	24 de Agosto del 2020	Fecha de entrega	28 de Agosto de 2020
-----------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	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 en un tiempo máximo de un **minuto**, para su ejecución, 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 elaborado solo en un **minuto**).



Reto A

El estudiante en 1 minuto deberá trasladar los pimpones a una vasija que se encontrará a una distancia de 2 metros golpeando el globo si dejarlo caer.

Reto B

El estudiante en 1 minuto deberá mantener los dos globos en el aire sin dejarlos caer al piso, solo con su mano izquierda.



Reto C

En 1 minuto debe de dar la mayor cantidad de golpes al globo e posición de escorpión en donde ira cambiando de mano primero golpeará con la derecha y luego con la izquierda

Reto D

el estudiante deberá de golpear el globo en cabeza, codo, rodilla y pie e iniciar nuevamente ganará el que mayor repetición realicé en un minuto.



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 complejas teniendo en cuenta su postura con dificultad del tiempo.
2. Realiza y describe un reto en donde logres mantener una posición adecuada con tus miembros inferiores.
3. Anexar evidencia de la clase virtual y video corto