

	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	5°A. Andrey Garzón 5°B. Nelson González	GRADO	Quinto
----------------	--	--------------	--------

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

Correo electrónico Contacto	5°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 5°B. nelson.gonzalez@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:** con una bomba durante un **minuto** consecutivo, haciendo sentadillas y al mismo tiempo la bomba siempre estará en elevación.



✓ **Reto B:**

Durante un **minuto** consecutivo elevara la bomba con la cabeza



✓ **Reto C:**

Durante un **minuto** consecutivo, el estudiante realizara abdominales y elevara la bomba sin que esta caiga al piso

✓ **Reto D:**

Durante un **minuto** consecutivo el estudiante realiza con los pies, sentado, elevación de la bomba sin que esta caiga al piso, los pies no podrán tocar el piso solo el cuerpo estará apoyado por la cola.



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