GIMNASIO SABIO CALDAS	**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	Nelson González Mónica Agudelo Guevara	**GRADO**	Décimo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	24 de Agosto 2020	**Fecha de entrega**	28 de Agosto 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 trasmitidas 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. Realiza calentamiento autónomo.
2. 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 anexará un video al classroom o en el correo con la ejecución del reto elaborado solo en un minuto)

RETO A
Fuerza isométrica extensiones de brazos
Realiza el mosquito con los brazos semi flexionados separando los pies como lo indica la grafica por un tiempo de 1 minuto.

RETO B

fuerza isométrica cadena posterior

Se colocan las dos piernas en el extremo de una silla y la cabeza junto a los hombros al otro extremo con mucho cuidado y mantenerse durante un minuto como lo indica la gráfica con tensión en la musculatura de las piernas y los glúteos.

RETO C

Toques de pies

Realizar 15 toques con los pies controlando un papel higiénico antes de un minuto.

RETO D

Abdominal

Tomar el balón según la grafica y la mano contraria en el hombro cruzado y la pierna contraria a la mano esta estirada, subir el recto abdominal y bajar despacio, 10 veces por brazo en un minuto.

RETO E

Movilidad y control columna

Ubicación corporal en seis apoyos, colocando una pelota en la zona lumbar, luego muy despacio agacharse y rodar la pelota a la zona cervical, sostenerlo y pasarlo de nuevo a la zona lumbar repitiéndola 5 veces consecutivas en un min.

Anexar evidencia de la clase virtual

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://books.google.com.co/books?id=nSwAaBBEeysC&pg=PA258&dq=saltos+en+educacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiR_uPIr7vqAhVknuAKHTkaB58Q6AEwAXoECAIQAg#v=

imágenes de youtube https://www.youtube.com/watch?v=K-zEF9r-g6c

Criterios de Evaluación

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