

|                                                                                   |                                                                                                                            |         |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|
|  | <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>                             | Andrey Garzón.<br>Nelson González                                                                                                                                                                                                 | <b>GRADO</b>            | Noveno            |
| <b>ASIGNATURA</b>                          | Educación Física                                                                                                                                                                                                                  |                         |                   |
| <b>Correo electrónico Contacto</b>         | Hugo Andrey Garzón <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a><br>Nelson Alejandro González <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> |                         |                   |
| <b>Fecha de envío</b>                      | 24 de Agosto 2020                                                                                                                                                                                                                 | <b>Fecha de entrega</b> | 28 de Agosto 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. 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

##### 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 minuto.





### RETO B

#### Plancha palo de escoba

Se ubica en posición de 4 apoyos palmas de las manos y puntas de pies, realizando 10 pases de una mano a la otra como lo muestra la fotografía antes de un minuto sin equivocarse o terminar la plancha.

### RETO C

#### Toques de pies

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



### REDO D

#### Reto abdominal con zapatillas

El reto consiste en poner 10 zapatillas en el suelo alrededor de las piernas y levantar uno con los pies y tomándolo con las manos poniéndolos luego en el suelo encima de la cabeza antes de un minuto.

### 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://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>  
<https://www.youtube.com/watch?v=2n-ez5sNzUI>

### 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