

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

<b>Fecha de envío</b>	13 de Octubre de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	16 de Octubre de 2020
-----------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas
--	---------

<b>TEMA</b>	Capacidades físicas condicionales - Retos motrices
-------------	--

### Contextualización

**Capacidades condicionales:** La **fuerza**, la **resistencia**, la **flexibilidad** y la **velocidad** son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas, pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del **entrenamiento**.

La motricidad gruesa es la habilidad que la persona va adquiriendo desde pequeño para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros) de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección cefalocaudal es decir primero cuello, continúa con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas.

Los retos motrices que presentamos en las clases permiten al estudiante motivarse al conseguirlos con disciplina y dedicación, son actividades sencillas de acuerdo con la edad y complementan las temáticas del plan curricular en la asignatura, los elementos son sencillos de encontrar y se dan a conocer con anticipación las instrucciones para el momento de la clase virtual llegar a practicarlos junto con la enseñanza del docente de Educación física. Estos retos también son evaluados como competencias de Inter cursos con el fin de complementar nuestros juegos deportivos escolares.

### Descripción de la actividad sugerida

Esta semana fortaleceremos las capacidades físicas condicionales por medio de las siguientes actividades.

1. Realizar calentamiento autónomo.
2. A partir de las siguientes pruebas o retos físicos motrices de forma individual, el estudiante presentará un video al classroom o en el correo con la ejecución de él.

#### **RETO A** Plancha palo de escoba



fotografías

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, sin equivocarse o terminar la plancha.



#### **RETO B**

El reto consiste en ubicar una caneca en el suelo, luego acostarse boca arriba pegando la cabeza contra la caneca y tomar el papel higiénico con los pies como lo indican las encestándolo en tres ocasiones.



**RETO C** Toques de pies  
Realizar 15 toques con los pies controlando  
papel higiénico.



un

### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Motricidad#:~:text=Ejemplos%20de%20motricidad%20gruesa,Hacer%20muecas%2C%20se%C3%B1as%20y%20re%C3%ADrse.>

<https://definicion.de/capacidades->

[condicionales/#:~:text=La%20fuerza%2C%20la%20resistencia%2C%20la.f%C3%ADsica%2C%20se%20ejecuta%20una%20capacidad.](https://definicion.de/capacidades-#:~:text=La%20fuerza%2C%20la%20resistencia%2C%20la.f%C3%ADsica%2C%20se%20ejecuta%20una%20capacidad.)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=E1i1hW3BeNI>

### Criterios de Evaluación

Ejecuta tareas motrices enfocado en la práctica y el desarrollo de sus capacidades físicas.

Enviar evidencias fotográficas y/o video corto.