

	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	Hugo Andrey Garzón. Nelson González	GRADO	Noveno
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	13 de octubre 2020	Fecha de entrega	16 de octubre 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Retos (Capacidades físicas)		

Contextualización

CAPACIDADES FISICAS

Cuando nos referimos a las capacidades físicas debemos tener que son la base apropiada para poder ejecutar los diferentes ejercicios y deportes que nos propongamos, teniendo en cuenta que son articulados con unos componentes esenciales como son la resistencia, velocidad y la flexibilidad que hacen parte de este proceso, ya sea de forma aeróbica o anaeróbica.

En el deporte como en la actividad física, la competencia juega un papel determinante y clave para saber en qué nivel nos encontramos, ya sea de forma individual o grupal, la realización de diferentes actividades nos pone en el contexto, que la disciplina y constancia son factores determinantes para lograr objetivos claros, en esta semana vamos a realizar retos virtuales en donde tendremos que practicar muchas veces para poder lograr positivamente la tarea encomendada, las pruebas que realizaremos están enfocadas al desarrollo físico y motriz, con el propósito de que nos demos cuenta cómo vamos evolucionando gradualmente y cómo los errores técnicos del movimiento determinarán un positivo desarrollo, la implementación de actividades que tienen algún tipo de complejidad están enmarcadas fisiológicamente en el sistema nervioso central que es el encargado de generar los diferentes impulsos, para la realización de una tarea motriz, cuando nuestra fluidez motriz no es la óptima nuestro cerebro trata de hacer una retroalimentación de segundos para poder subsanar y dar un resultado positivo a esta falencia.

Descripción de la actividad sugerida



Realización y ejecución de los tres retos virtuales propuestos, cada ejercicio tendrá una duración de un minuto.

Reto A.

Con un palo de escoba el estudiante tendrá que desplazarlo por el suelo con saltos consecutivos, apoyado con la fuerza de las piernas, 30 segundos adelante y 30 segundos hacia atrás, para este ejercicio es importante que el desplazamiento del palo, el cuerpo deberá tener una inclinación para el impulso respectivo, siempre el estudiante tendrá que estar pisando el palo para que este se desplace de forma correcta.



Reto B.

Durante un minuto el estudiante tendrá la coordinación dos bombas en el aire de forma simultáneamente, teniendo en cuenta que durante un minuto estas no podrán en ningún momento al suelo.



Reto C.

Durante un minuto el estudiante tendrá que rebotar un balón hacia el suelo, y asumirá cuatro posiciones de forma consecutiva, de pie, semi flexionado, arrodillado y acostado, el balón siempre estará en movimiento durante el minuto



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes&t=116s>

Criterios de Evaluación

Realiza actividades físicas coordinativas.

El estudiante tendrá que realizar el reto motriz, previamente entrenado, y enviar cada prueba en un video por separado, con una duración de un minuto.