

	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	Ed. Física: Nelson González, Mónica Agudelo.	GRADO	décimo
ASIGNATURA	Ed. Física		
Correo electrónico Contacto	Nelson Alejandro González nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co Mónica Agudelo monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	Semana 20	Fecha de entrega	Del 31 Agos al 4 septiembre
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Retos deportivos motrices		

Contextualización

Habilidad motriz deportiva: La habilidad deportiva es la capacidad que tiene un individuo para resolver un problema motriz específico, para elaborar y dar una respuesta eficaz. Esta es una capacidad que se adquiere como resultado de un proceso de aprendizaje (generalmente largo) y que dependerá del conjunto de recursos que dispone el individuo.

Las actividades físicas motrices deben perfeccionarse mediante la práctica continúa. Las habilidades deportivas pueden manifestarse en diferentes grupos: Habilidades atléticas, habilidades gimnásticas, habilidades acuáticas, habilidades de lucha. Se dice que un deportista es hábil cuando realiza una actividad motriz compleja con el menor número posible de errores y de la mejor manera para alcanzar el objetivo establecido.

¿Qué podemos entender por motricidad?

La motricidad, es un conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros superiores e inferiores en el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de musculares. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.

Descripción de la actividad sugerida

- 1-Realiza calentamiento autónomo.
- 2-Por medio de la practica el estudiante analizará y realizará los siguientes retos deportivos y posteriormente los anexará como evidencia al classroom:



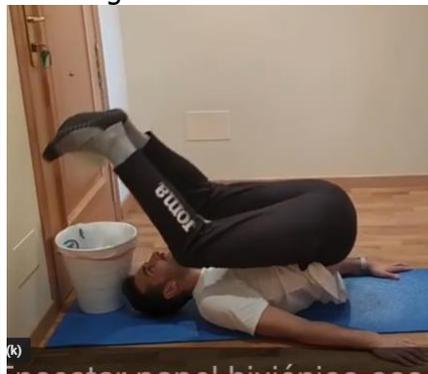
RETO A

El reto consiste en colocar una botella de plástico sobre un balón como lo indica la fotografía, luego debes patear el balón logrando que la botella quede parada, lograr esto en tres ocasiones.



RETO B

El reto consiste en colocar un rollo de papel higiénico sobre la cabeza con los brazos estirados, luego se suelta por la espalda y se toma antes de que caiga al suelo pasando los brazos por debajo de las piernas como indican las fotografías, hasta conseguir el reto tres veces.



RETO C

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 fotografías encestándolo en tres ocasiones.



RETO D

El reto consiste en rodar un balón de una mano a la otra, pasando por los antebrazos, brazos, hombros y nuca, de forma consecutiva en dos ocasiones.

2-Anexar evidencia de la clase virtual

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://glosarios.servidor-alicante.com> Motricidad (Educación física)
 imágenes tomadas de youtube <https://www.youtube.com/watch?v=puXAzikooNY>,
<https://www.youtube.com/watch?v=E1i1hW3BeNI> <https://www.youtube.com/watch?v=PiCSRNYo1yc>

Criterios de Evaluación

Ejecuta repeticiones de forma práctica deportiva, logrando los retos propuestos.