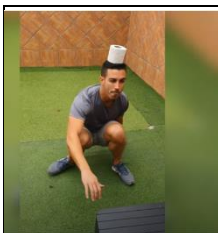


	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	3ºA. Andrey Garzón 3º B. Mónica Agudelo		GRADO	Tercero
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	3ºA: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 3ºB: monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	31 de agosto del 2020	Fecha de entrega	4 de septiembre de 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 órdenes 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 a 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 cómo a partir de una tarea motriz específica, de un entrenamiento 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. 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**

El estudiante, en 1 minuto, deberá sentarse y levantarse, con un papel higiénico en su cabeza sin dejarlo caer.



🚦 **Reto B**

El estudiante, en 1 minuto, deberá pasar los rollos de papel higiénico de derecha a izquierda formando una hilera si dejarlo caer gana el que realice la secuencia.



🚦 **Reto C**

En 1 minuto el estudiante debe de pasar 4 veces de lado a lado los rollos de papel higiénico con sus miembros inferiores y formar una torre de 4 rollos.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://books.google.com.co/books?id=nSwAaBBEeysC&pg=PA258&dq=saltos+en+educacion+fisica&hl>

<https://www.youtube.com/watch?v=DzpwY-CVsmY>

<https://www.youtube.com/watch?v=0sAozgMEq9g>

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 logre mantener una posición adecuada con sus miembros inferiores.
3. Anexar evidencia de la clase virtual y video corto.