

	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	5°A. Andrey Garzón 5°B. Nelson González	GRADO	Quinto
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	5°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 5°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	31 de Agosto de 2020	Fecha de entrega	4 de Septiembre
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Retos motrices		

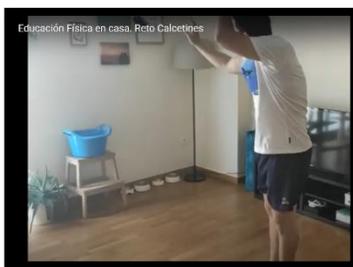
Contextualización

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. A partir de una prueba motriz de forma individual el estudiante presentará el reto motriz de **predeportivo de baloncesto**, para su ejecución, cada estudiante tendrá solo tres intentos para lograr el objetivo propuesto. (El estudiante anexara un video al classroom o en el correo con la ejecución del reto elaborado)



- ✓ **Predeportivo de Baloncesto** tratar de encestar 5 pares de medias envueltas, a distancias diferentes, con la ayuda de una caneca con una altura cómoda para el estudiante, cada par de medias estará en distancias distintas

- ✓ **Predeportivo de Baloncesto** a una distancia de tres metros el estudiante con la posición adecuada de tomar el balón tratara de encestar, en 10 tiros, mínimo cinco veces el balón en la caneca, es importante acomodar la caneca con una altura mínima y tener en cuenta los tres metros de distancia



- ✓ **Predeportivo de Baloncesto** durante un minuto el estudiante lanzara el balón a piso y este rebota a la pared, sucesivamente sin que este en pare.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.youtube.com/watch?v=kCYHdbJp8qE>

Criterios de Evaluación

1. Ejecuta tareas motrices complejas de predeportivos con una postura adecuada.
2. Realiza y describe un reto en donde logres mantener una posición adecuada con tus miembros superiores.
3. Anexar evidencia de la clase virtual con fotos y/o video corto.