

	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	Nelson González, Andrey Garzón	GRADO	Noveno
----------------	--------------------------------	--------------	--------

ASIGNATURA	Ed. Física
-------------------	------------

Correo electrónico Contacto	Nelson Alejandro González nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co Hugo Andrey Garzón andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	---

Fecha de envío	Semana 20	Fecha de entrega	Del 31 Agosto al 4 septiembre
-----------------------	-----------	-------------------------	-------------------------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	Retos motrices deportivos
-------------	---------------------------

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 luchar. 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 con trote en su lugar utilizando zapatos como zigzag.
- 2-A partir de una prueba deportiva de forma individual el estudiante practicará y presentará el reto deportivo 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 deportivo)



RETO A

Ubicarse frente a una caneca con un balón a tres metros de distancia, el desarrollo de la práctica consiste en controlar en el aire el balón sin dejarlo caer y avanzar hasta lograr encestarlo en tres ocasiones.

RETO B Lanzamiento de calcetines

Colocar a tres metros de distancia una vasija pequeña y tener cinco rollos de medias, el desarrollo de la práctica consiste en lograr encestar tres rollos de medias como mínimo en los cinco 5 lanzamientos.



RETO C Malabares

Realizar malabares durante un minuto con tres pelotas o rollos de medias



REDO D

El reto consiste en elevar una botella de plástico de forma suave y que aterrice en el borde externo de cualquier pie, manteniendo el equilibrio por unos segundos como lo indica la fotografía.

2-Anexar evidencia de la clase virtual

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://glosarios.servidor-alicante.com> Motricidad (Educación física)
imágenes sacadas de youtube <https://www.youtube.com/watch?v=iDe8mvDsSks>
es.123rf.com imagen

Criterios de Evaluación

Ejecuta repeticiones como reto deportivo, logrando el objetivo propuesto de cada práctica.