

	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	2°A. Mónica C. Agudelo Guevara 2°B. Hugo Andrey Garzón	GRADO	Segundo
----------------	---	--------------	---------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	2°A. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 2°B. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	13 de octubre del 2020	Fecha de entrega	16 de octubre de 2020
-----------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------

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

TEMA	Estructura temporo espacial - retos motrices
-------------	--

Contextualización

Las capacidades coordinativas: son aquellas que permiten a una **persona** ejecutar movimientos **de manera eficaz, precisa y económica**. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado.

Los retos motrices que presentamos en las clases permiten al estudiante motivarse al conseguirlos con disciplina y dedicación, son actividades sencillas de acuerdo con la edad y complementan las temáticas del plan curricular en la asignatura, los elementos son sencillos de encontrar y se dan a conocer con anticipación las instrucciones para el momento de la clase virtual llegar a practicarlos junto con la enseñanza del docente de educación física. Estos retos también son evaluados como competencias de Inter cursos con el fin de complementar nuestros juegos deportivos escolares.

El estudiante, mediante ejercicios de coordinación, fortalecerá su ubicación espacial.

Descripción de la actividad sugerida

Durante esta semana realizaremos retos motrices fortaleciendo tu ubicación espacial.



Reto A.

El estudiante, en un minuto, deberá ingresar al centro de un rollo de papel higiénico 10 tapas de gaseosa.



Reto B

El estudiante ubicará una moneda encima de la pelota de tenis en donde la soltará y cogerá en el aire la moneda sin dejarla caer; tendrá tres intentos. Gana el estudiante que logre realizarlo 3 veces continuas.



Reto C.

El estudiante ubicará 2 monedas primero en su brazo derecho y luego en su brazo izquierdo, el objetivo es girar el brazo hacia abajo y coger las monedas sin dejarlas caer al piso; gana el que lo logre en 3 intentos seguidos.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Motricidad#:~:text=Ejemplos%20de%20motricidad%20gruesa,Hacer%20muecas%2C%20se%C3%B1as%20y%20re%C3%ADrse.>
<https://www.youtube.com/watch?v=3AsUC9OvLYQ>

Criterios de Evaluación

Realiza ejercicios coordinativos de ubicación espacial diferenciando su lateralidad.
 Enviar evidencia fotográfica y/o video corto.