

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

<b>DOCENTE</b>	<b>3°A.</b> Andrey Garzón <b>3° B.</b> Mónica Agudelo	<b>GRADO</b>	Tercero
----------------	--	--------------	---------

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física
-------------------	------------------

<b>Correo electrónico Contacto</b>	<b>3A.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <b>3°B.</b> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>
------------------------------------	---

<b>Fecha de envío</b>	13 de octubre del 2020	<b>Fecha de entrega</b>	16 de octubre de 2020
-----------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------

<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas
--	---------

<b>TEMA</b>	Capacidades coordinativas – 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.

La motricidad gruesa es la habilidad que la persona va adquiriendo desde pequeño para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros) de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección cefalocaudal es decir primero cuello, continúa con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas.

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.

### Descripción de la actividad sugerida

Durante esta semana realizaremos retos motrices fortaleciendo sus capacidades coordinativas.



#### **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%20C3%B1as%20y%20re%20C3%ADrse.>

<https://definicion.de/capacidades-coordinativas/#:~:text=En%20concreto%2C%20las%20capacidades%20coordinativas,cuerpo%20en%20el%20momento%20adecuado>

### **Criterios de Evaluación**

Realiza ejercicios coordinativos.

Enviar evidencia fotográfica y/o video corto.