

	<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>5°A.</b> Andrey Garzón <b>5°B.</b> Nelson González	<b>GRADO</b>	Quinto
----------------	--	--------------	--------

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

<b>Correo electrónico Contacto</b>	5°A. <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> 5°B. <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>		
------------------------------------	--	--	--

<b>Fecha de envío</b>	13 de Octubre de 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

Esta semana fortaleceremos las capacidades coordinativas por medio de las siguientes actividades.

1. Realización de calentamiento general y autónomo.
2. A partir de una prueba motriz de forma individual el estudiante presentará los siguientes retos, 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)



#### **RETO A** cangrejo

Se ubica en posición de 4 apoyos palmas de las manos y planta de pies, realizando 5 recorridos ida y vuelta de 3 metros como lo indica la fotografía.

#### **RETO B**

El reto consiste en ubicar una caneca en el suelo, luego acostarse boca arriba pegando la cabeza contra la caneca y tomar el papel higiénico con los pies como lo indican las fotografías encestándolo en tres ocasiones.



**RETO C** saltos imitando  
Realizar saltos imitando la posición de los zapatos.



**RETO D**

El reto consiste en coloca un rollo de papel higiénico sobre la cabeza con los brazos estirados, luego se suelta por la espalda y se toma antes de que caiga al suelo pasando los brazos por debajo de las piernas como indican las fotografías, hasta conseguir el reto tres veces.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=E1i1hW3BeNI> <https://www.youtube.com/watch?v=puXAzikooNY>,

### Criterios de Evaluación

Ejecuta tareas motrices enfocado en la práctica y el desarrollo de sus capacidades físicas.

Enviar evidencia fotográfica y/o video corto.