

Trimestre: I	Grupo: 5°
Componente: Desarrollo de la motricidad	Aprendizaje: Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades
Nombre de la actividad: <b>Superando retos</b>	
Énfasis: Pone a prueba su potencial de habilidades y destrezas motrices en actividades expresivas y juegos motores que involucren agilidad y pensamiento estratégico.	
<p>Calentamiento:</p> <p>Activación física con el video: <a href="https://youtu.be/pPWbR07JYQ">https://youtu.be/pPWbR07JYQ</a> (Activación física en casa y escuela)</p> <p><b>Actividad:</b> Reto “la catapulta”</p> <p>En este reto identificarás los movimientos necesarios para solucionar un problema de la mejor manera. La catapulta es una máquina simple que aplica el principio de la palanca y sirve para arrojar objetos. Para construir tu catapulta busca un área despejada, coloca el punto de apoyo en el suelo; pon la tabla sobre él. Con papel o trapo haz una bola pequeña, que lanzarás con ayuda de la catapulta. Invita por lo menos a un integrante de la familia para que te ayude en el juego, determinen quién atrapa primero la bola y quién acciona la catapulta con el pie, esta actividad se puede realizar en varias ocasiones y diferentes materiales.</p> <p><b>Nota:</b> se puede utilizar cualquier material para lanzar que no sea peligroso.</p> <p>Intenten realizar lo siguiente:</p> <p>Atrapar la bola con la mano menos hábil.</p> <p>Atrapar la bola cuando esté en su punto más alto.</p> <p>Colocarte de espalda a la catapulta y, cuando escuches que fue accionada, voltear rápidamente e intentar atrapar la bola.</p> <p><b>Cierre: Relajación progresiva.</b></p> <p>Flexionar muñeca unos segundos. Extender muñeca.</p> <p>Flexionar codo. Extender codo. (Repetir pasos con el otro brazo).</p> <p>Flexión dorsal del pie. Flexión plantar.</p> <p>Flexión de rodilla. Extensión de rodilla (Repetir con la otra pierna).</p> <p>Contraer abdomen durante unos segundos y seguidamente relajarlo.</p> <p>Llevar los hombros hacia atrás y seguidamente relajarlos.</p> <p>Presionar cabeza hacia atrás unos segundos y seguidamente relajar</p> <p>Flexión lateral de cuello y seguidamente relajar.</p> <p>Estas preguntas estarán escritas y contestadas en el cuaderno.</p> <p>¿Qué elementos identificaste en la actividad que te haya permitido resolver mejor la situación de juego?</p> <p>¿Qué actividades de tu vida has analizado para realizarlas de una manera más fácil?</p> <p><b>Nota:</b> se tomarán 3 fotografías de la actividad y una de las preguntas del cuaderno.</p> <p>las evidencias se envían al correo <a href="mailto:efprimariatercerciclo@gmail.com">efprimariatercerciclo@gmail.com</a> deberán colocar en el correo el nombre completo de su hijo(a).</p>	

