

	INSTITUCION EDUCATIVA LA DIVINA PASTORA “AMOR, ELEGANCIA Y EXCELENCIA”	DP – 2019 – F08
	GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 01
	GUIA DE ESTUDIO	

FECHA:	20/04/2020	ASIGNATURA:	Educación física
GRADO:	SEXTO	DOCENTE:	José Elías Calderón
UNIDAD TEMÁTICA:	LOCOMOCION	DESEMPEÑO	Permito la ejercitación y el aprendizaje de tareas motrices propias de los patrones de locomoción.

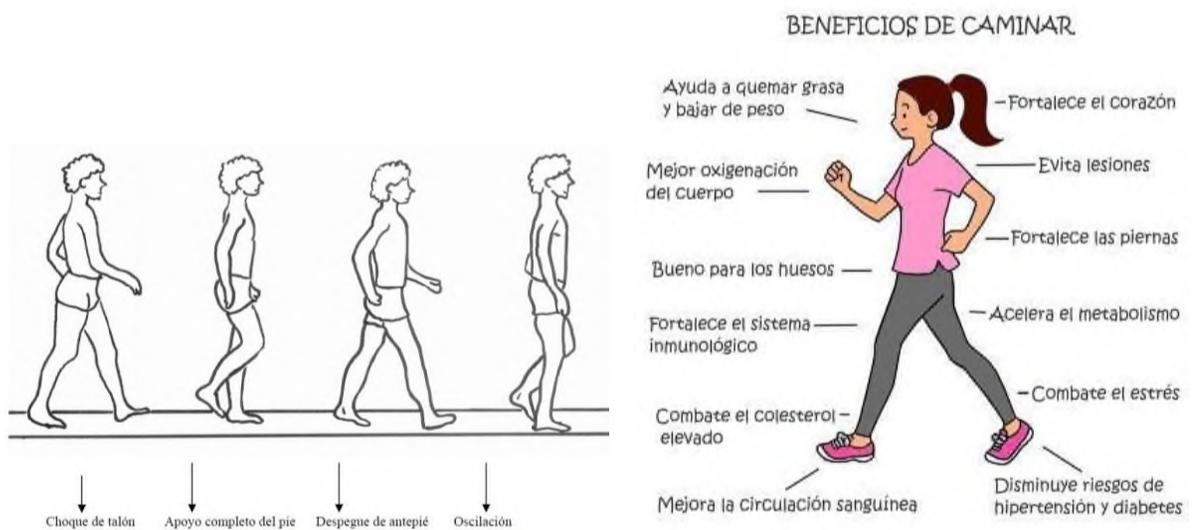
PATRONES DE LOCOMOCIÓN

• CAMINAR:

Es una forma de locomoción erecta, la cual contiene organización compleja de movimientos con continua pérdida y ganancia del equilibrio. Caminar en punta de pies. Caminar en talones. Caminar en planta. Caminar en borde externo. Caminar en borde interno. Variantes: Caminar en diferentes direcciones, Caminar en diferentes ritmos. Caminar imitando animales (gato, perro, gallo, gallina, caballo entre otros).

CARACTERÍSTICAS:

- Apoyo del talón (talón -punta)
- Oscilación coordinada de brazos.
- Oposición sincronizada en relación brazo y piernas (pié Izquierdo- brazo derecho)



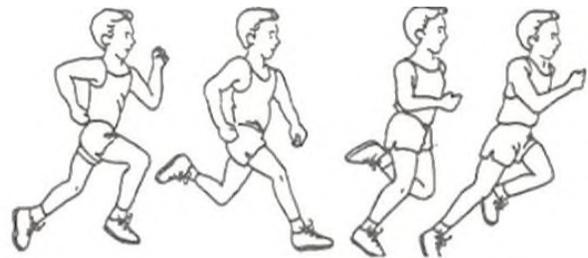
• CORRER:

Es una forma acelerada y una extensión natural de la habilidad de caminar, difiere de ésta principalmente por haber una corta fase de vuelo durante cada paso. Correr en forma individual y por parejas. Correr sobre diferentes superficies (gradas, tierra, pasto). Juegos de persecución por parejas y en grupo (lleva en cadena). Carrera de relevos con y sin elementos (driblando o rodando un balón).

CARACTERÍSTICAS:

- El tronco mantiene una inclinación hacia adelante durante la zancada.
- Los brazos se balancean a través de un amplio arco.
- Extensión completa de la pierna de apoyo, impulsando el cuerpo para el frente y hacia arriba.
- La parte inferior de las piernas se flexionan trayendo el talón cerca de los glúteos.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA DIVINA PASTORA "AMOR, ELEGANCIA Y EXCELENCIA"	DP – 2019 – F08
	GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 01
	GUIA DE ESTUDIO	

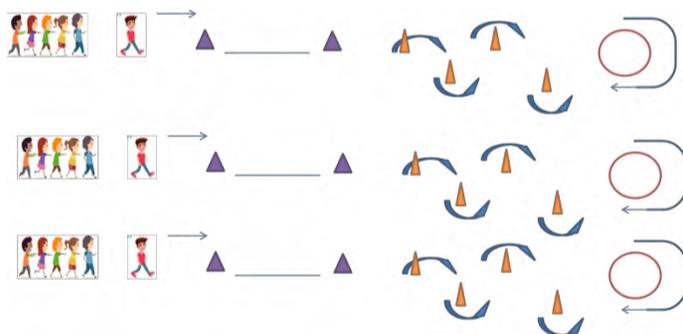


Actividad:

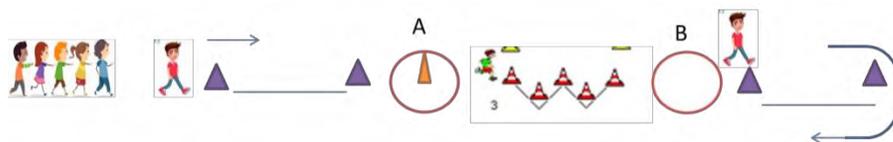
1. Realizar un cuadro comparativo entre los patrones de movimiento caminar y correr.
2. Menciona algunos deportes que tengan relación con los patrones de movimiento caminar y correr.

Ejercicios sugeridos:

- ✓ Se organizaran los participantes en equipos formados en columnas, en la que los primero de cada grupo saldrán a la señal a realizar un recorrido caminando y regresar a tocarle la mano al compañero para que repita el recorrido así sucesivamente hasta que pasen todos.



- ✓ Organizados de la misma forma que el ejercicio anterior realizar el recorrido por el circuito corriendo y en la ida trasladar el cono del aro A al B y de regreso a l inversa del aro B al aro .A



	INSTITUCION EDUCATIVA LA DIVINA PASTORA "AMOR, ELEGANCIA Y EXCELENCIA"	DP – 2019 – F08
	GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 01
	GUIA DE ESTUDIO	

FECHA:	27 / 04/2020	ASIGNATURA:	Educación física
GRADO:	6º	DOCENTE:	José Elías Calderón
UNIDAD TEMÁTICA:	LOCOMOCION	DESEMPEÑO	Permito la ejercitación y el aprendizaje de tareas motrices propias de los patrones de locomoción.

PATRONES DE LOCOMOCIÓN

• RODAR:

Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie, en el cual interviene toda la estructura corporal como unidad. Rodar sobre el eje vertical. Rodar en diferentes direcciones. Rodar con elementos. Ejecutar rollos individuales y por parejas.

RODAR AL FRENTE: si es rodada en "C" piernas cerradas juntas cuerpo derecho pegas tu barbilla al pecho, manos en el suelo y ruedas si es rodada en "V" todo igual solo con las piernas abiertas

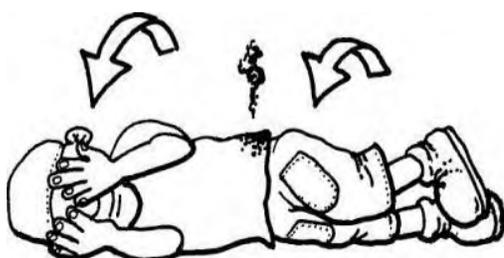


RODAR ATRAS: todo exactamente como en la rodada al frente solo que hacia atras, y en vez de poner las manos primero dejas caer tus pompas atrás y acomodas tus manos arriba de tus hombros y te impulsas con los pies.



• CARACTERÍSTICAS:

- Tensión muscular global.
- Ubicación funcional de los segmentos, teniendo en cuenta la dirección del desplazamiento.
- Conservación de la dirección mediante la ejecución del desplazamiento.



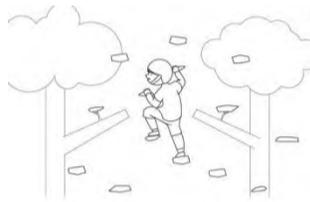
	INSTITUCION EDUCATIVA LA DIVINA PASTORA “AMOR, ELEGANCIA Y EXCELENCIA”	DP – 2019 – F08
	GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 01
	GUIA DE ESTUDIO	

• **TREPAR:**

Acción de subir a un lugar, valiéndose de las manos o de los pies, o solamente de las manos, con ayuda o no de elementos como sogas, bastones u otros objetos que sirvan de apoyo para ascender. Trepár sobre terrenos inclinados. Trepár con un compañero. Trepár por sogas suspendidas. Trepár y balancear en una soga. Trepár a una escalera.

• **CARACTERÍSTICAS:**

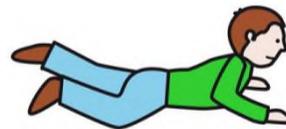
- Sincronización de los movimientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Seguridad en la toma o ubicación de los puntos de apoyo.



ACTIVIDAD:

De acuerdo al texto anterior completa:

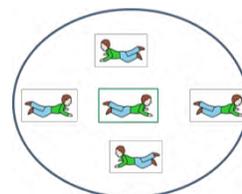
1. _____: Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal.
2. _____: Acción de subir a un lugar, valiéndose de las manos o de los pies,
3. El siguiente dibujo hace referencia a:



Ejercicios sugeridos:

1. Juego : el cocodrilo: ubicados en el piso en posición abdominal, un participante será el cocodrilo y los demás alrededor desplazarse en la misma posición evitando ser tocados por el cocodrilo que se los intentará comer o atrapar.

Variante. Varios cocodrilos, formar dos equipos



2. Bowling humano: se forman dos equipos. Un grupo se ubicará en frente a una distancia establecida de pie sin moverse. Y el otro pasará cada uno rodando intentará tocarlos para ser derribarlos

