

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

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

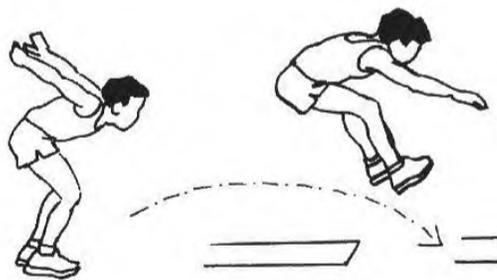
## PATRONES DE LOCOMOCIÓN

- **SALTAR:**

Es un patrón locomotor en la cual las articulaciones del tobillo, la rodilla son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo: el salto puede ser ejecutado con impulso con una pierna, utilizando un pie para el impulso; o utilizando los dos pies; el salto también puede ser ejecutado sin impulso. Salto con y sin obstáculo. Salto con o sin impulso. Salto de profundidad y longitud. Salto con elementos. Salto asociado a deportes (baloncesto, Voleibol, Fútbol, Atletismo). Salto transportando elementos.

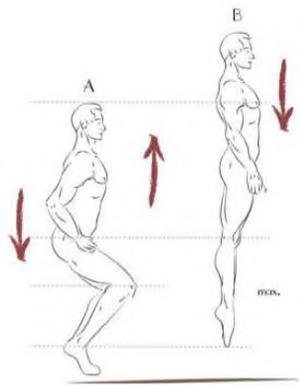
### CARACTERÍSTICAS SALTO HORIZONTAL:

- Las articulaciones son preparadas por la flexión y oscilación de los brazos para atrás y para adelante.
- Los brazos oscilan hacia el frente y hacia arriba.
- En la fase de vuelo las piernas se flexionan al igual que la articulación coxofemoral elevando las rodillas para el frente, los brazos vana hacia arriba y el tronco hace una extensión.
- En la caída las piernas se flexionan al contacto con el piso y el peso corporal se transfiere hacia adelante.



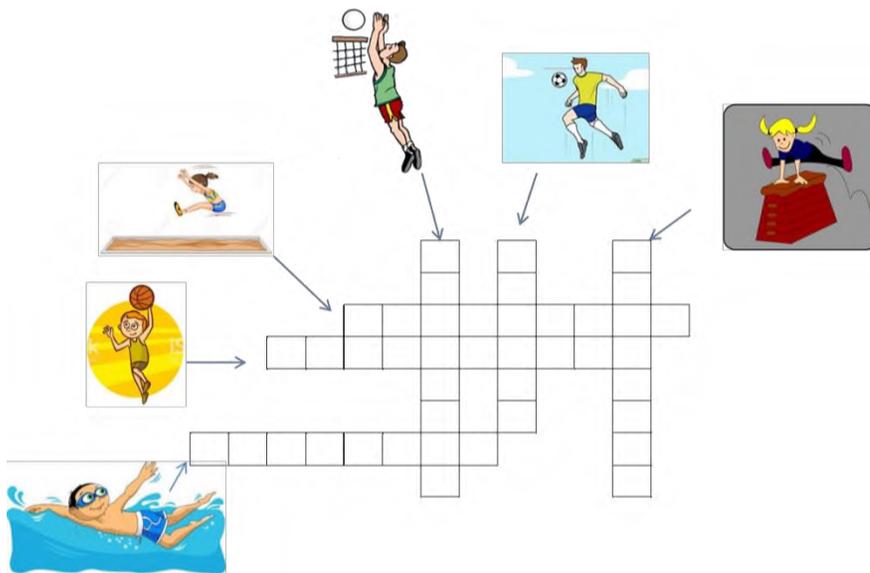
### CARACTERÍSTICAS SALTO VERTICAL:

- Hay flexión de la articulación coxofemoral, rodillas y tobillos durante la fase preparatoria.
- El salto se inicia con una vigorosa elevación de los brazos para el frente y para arriba.
- El impulso es seguido por una extensión explosiva de la articulación coxofemoral, rodilla y tobillo.
- El cuerpo permanece en extensión hasta cuando los pies estén listos para el aterrizaje, entonces los tobillos, rodillas y articulación coxofemoral se flexionan para absorber el impacto del suelo.



**Actividad:**

- Completa los deportes que tienen relación con el salto de acuerdo a las imágenes



- Escribe las diferencias entre salto vertical y salto horizontal.

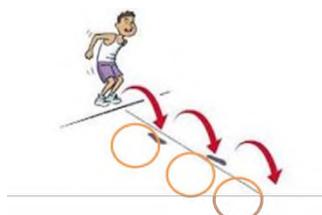
Salto Horizontal	Salto Vertical

**Ejercicios sugeridos:**

- Combinación de saltos sobre conos y vallas a una altura corta, regresando corriendo y ubicándose en la última posición de la formación.



- Saltar entre aros ubicados a una distancia que permita realizar la semejanza de un salto horizontal.



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

FECHA:	27/04/2020	ASIGNATURA:	Educación física
GRADO:	SÉPTIMO	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

### PATRONES DE MANIPULACIÓN

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento. Los podemos clasificar en dos grupos: de absorción y de propulsión. Son patrones de Manipulación:

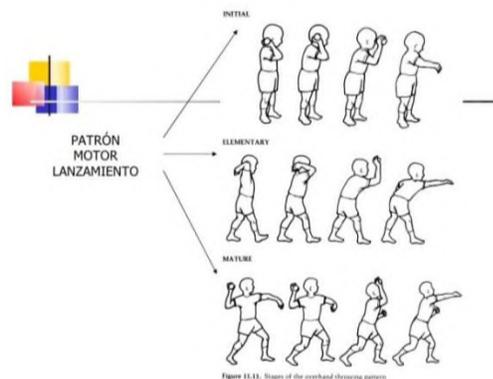
- **LANZAR:**

Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias. También es la acción de aplicar con la mano un fuerte impulso haciendo que un cuerpo recorra una distancia en el aire. Lanzar en forma horizontal. Lanzar por encima del hombro. Lanzar por debajo del hombro. Lanzar con una y con dos manos. Lanzar a un blanco móvil y fijo. Lanzar con y sin carrera de impulso, con giros y saltos a u objeto. Todo lanzamiento requiere tres fases fundamentales:

**Fase de preparación:** Se caracteriza por una ubicación corporal que sirva de apoyo al segmento corporal que ejecuta el lanzamiento.

**Fase de Ejecución:** Se caracteriza por la coordinación y secuencialidad de los movimientos de todos los segmentos corporales, en la acción pretende transmitir fuerza al elemento que se lanza.

**Fase de Finalización:** Se caracteriza por el acompañamiento que realiza el cuerpo en especial el segmento que lanza, en dirección hacia el objeto lanzado.



### PASAR:

Es la acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal, con destino a un receptor, que puede ser una persona u otro segmento corporal; siempre el punto de partida y de llegada del objeto lanzado, son diferentes.

### CARACTERÍSTICAS:

- - -Proporcionalidad de la fuerza aplicada al elemento con relación al espacio que debe recorrer y a la velocidad que se desea imprimir.
- - Dirección del pase en correspondencia con la ubicación del receptor. Acompañamiento al objeto por parte del cuerpo, en especial del segmento que realiza el pase.

### RECIBIR:

Es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento. Según sea la recepción se puede hablar de amortiguar o atrapar. Recibir de manera estática y en movimiento. Recibir desde diferentes posiciones corporales. Recibir a diferentes velocidades alturas y distancias. Recibir de diferentes grados de dificultad.

### CARACTERÍSTICAS:

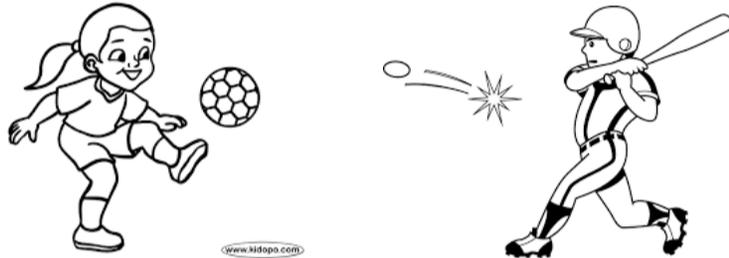
- Disposición Psicofísica para ir hacia el elemento.
- Control visual sobre el elemento.
- El segmento corporal que recibe hace una extensión y simultáneamente con la recepción se flexiona para amortiguar la fuerza del elemento.
- Dominio sobre el elemento recibido.



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

• **GOLPEAR:**

Acción de aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal, o un elemento con el fin de lograr un propósito determinado. Golpear con un segmento corporal un objeto en forma estática y en movimiento. Golpear variando la velocidad, distancia y altura. Golpear con diferentes segmentos corporales (cabeza, brazo, mano, pie). Golpear objetos con elementos (palos, bates, raquetas). Ejecutar destrezas asociadas con los deportes fútbol (patear, cabecear); béisbol (batear); voleibol (sacar).



• **PATEAR:**

Patear con los pies. Patear objetos en forma estática. Patear objetos que rueden. Patear con y sin carrera de impulso. Patear objetos que caen.



Actividad: Relaciona cada patrón de movimiento con el deporte al que se aplica.

PATEAR	VOLEIBOL
LANZAR	BEISBOL
GOLPEAR	BALONCESTO
RECEPCION	FUTBOL

Ejercicios sugeridos:

- Juego de quemados: Se trata de quemar o ponchar a los del equipo contrario antes que los otros.

Se reparten todos por el área de juego delimitada. Cuando un jugador tiene el balón, intenta golpear a un jugador del equipo contrario y si lo logra, lo "quema" o "poncha". Ese jugador sale del juego eliminado. Mientras un equipo conserve el dominio del balón, intenta ponchar al otro, los jugadores pueden pasarse entre sí el balón para sorprender a los contrarios. Si le lanzan la pelota a un jugador y éste logra atraparla en el aire, sin dejarla caer, se apropia de ella y pasa al dominio de su equipo, para empezar a ponchar o "quemar" al contrario.



- Juego: derriba el cono: se ubican una serie de conos en la línea de la arquería, la activada consiste que a una distancia determinada se ubiquen por equipos y a la señal del docente corren a patear un balón que está a una distancia determinada quien derriba un cono tiene punto para su equipo.

