



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



Fecha: Abril del 2020

Grado - curso: 6°

SESIÓN 2

Docente: Alvaro Velasquez Soto

Unidad de aprendizaje: Patrones de manipulación.

Desempeño: Realiza los patrones básicos de manipulación.

Resultado de aprendizaje: Asocia y realiza ejercicios de manipulación aplicado a fundamentos deportivos.

Pregunta problematizadora: ¿Cómo puedo mejorar la manipulación de implementos deportivos?

Transversalidad con el inglés: patear=kick pasar = pass lanzar=throw

Transversalidad lengua castellana: lectura crítica.

D.B.A y/o estándar: Demuestra afición por actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural.

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión los estudiantes experimentarán a través de juegos y ejercicios el desarrollo de habilidades y destrezas relacionadas con la manipulación de objetos e implementos deportivos entre otros, lo cual nos involucre en actividades dinámicas que contribuyan al adecuado desarrollo psicomotor. No obstante, las limitaciones de espacio y el carácter personalizado de los ejercicios, intentaremos despertar en los educandos el interés por realizarlos.



ACERCA DE LOS PATRONES DE MANIPULACIÓN

“Esta unidad comprende el trabajo de los patrones básicos pasar, patear, lanzar, batear, recibir, agarrar, atrapar, traccionar, amortiguar, etc, que se realizan con las manos o cualquier otro segmento corporal.”

Docente: ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

MIREMOS EL SIGNIFICADO DE LAS SIGUIENTES PALABRAS

- **Lanzar:** aplicar fuerza muscular con la mano a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias. Ejemplo: lanzar la pelota y pegarle al centro del círculo.
- **Pasar:** lanzar un elemento con cualquier segmento corporal con destino a un receptor. Ejemplo: pasar el balón al compañero.
- **Recibir:** asumir el control de un objeto con manos o pies.
- **Golpear:** aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal o un elemento. Ejemplo: golpear el balón con un bate.
- **Empujar:** aplicar fuerza muscular para desplazar un objeto, un compañero. Ejemplo: empujar con la espalda a un compañero (espalda con espalda).
- **Rebotar o driblar:** controlar el balón haciendo que este golpee el piso y regrese para ser nuevamente impulsado hacia abajo.
- **Patear:** golpear con los pies.

NOTA: Es importante el aseo de los implementos a utilizar.

ACTIVIDADES POSIBLES A REALIZAR

Dadas las limitaciones de implementos y espacio en casa recomendamos desarrollar los siguientes ejercicios, los cuales puede repetir cuantas veces quiera.

1. Golpear (driblar) una pelota o balón con la mano y hacerla rebotar.
2. Igual que el ejercicio anterior pero utilizando mano derecha e izquierda de manera alterna.
3. Lanzar una pelota y/o balón contra la pared, haciéndola rebotar y recibir con una y otra mano, con ambas, etc.
4. Lanzar un objeto o pelota hacia arriba, aplaudir y recibirlo.
5. Lanzar un objeto o pelota hacia arriba, aplaudir adelante, atrás y recibirlo evitando que caiga al piso.
6. Mantener en equilibrio un bastón (palo de escoba) en la palma de la mano (el bastón parado).
7. Pasar un bastón o palo de escoba al frente, giramos y lo agarramos antes que caiga al piso.
8. Patear una pelota o balón, haciéndolo rebotar en la pared. Utilice pierna derecha y pierna izquierda.
9. Desplazarse transportando el balón o pelota con los pies; pie derecho y pie izquierdo.
10. Desplazarse transportando el balón o pelota con los pies sorteando obstáculos.
11. Lanzar con las manos un balón, rodado y tumbar envases plásticos a manera de bolos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

BIOGRAFÍA MARIANA PAJÓN LONDOÑO



Nació en Medellín, Colombia, el 10 de octubre de 1991, Bicicrocista activa desde 1995, empezó a correr a nivel nacional en Colombia desde los 5 años. Actualmente pertenece al programa Altius de alto rendimiento de Coldeportes, compite en la categoría Elite Women y hace parte de la Selección Colombia de BMX que disputa las diferentes paradas internacionales del BMX avaladas por la Unión Ciclista Internacional (UCI). Milita también para el equipo norteamericano Dan's Competition que participa en el Campeonato Nacional de los Estados Unidos, USA-BMX.

Es actualmente líder del Ranking Mundial de su disciplina. Mariana a sus 25 años es la única doble Campeona Olímpica de Colombia, y del BMX femenino, es conocida como la “Reina del BMX” pues es un referente mundial en este deporte y una de las más ganadoras de la historia. Es una de las deportistas latinoamericanas más importantes de los últimos tiempos y la única mujer suramericana que ha ganado dos medallas de oro en deportes individuales en la historia de los Juegos Olímpicos.

Tomado de: <https://marianapajon.com/bio/>

Docente: ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDAD: SOPA DE LETRAS

DESCRIPCIÓN: ENCONTRAR LOS NOMBRES DE LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN COLOMBIA QUE SE ENCUENTRAN RELACIONADOS EN LA PARTE INFERIOR DE LA HOJA.

S	F	C	F	F	E	W	V	C	A	D	O	E	D	J
S	A	L	Y	J	Z	I	J	I	L	P	Z	L	A	B
A	L	E	Z	X	S	L	A	O	F	C	L	W	V	T
N	C	R	T	C	V	M	M	J	R	C	U	F	I	D
T	A	M	Y	B	V	A	E	Y	E	C	I	A	D	A
I	O	A	E	M	G	R	S	M	D	H	S	B	S	V
A	O	X	R	U	C	B	R	V	O	I	D	R	O	I
G	O	B	R	R	U	A	O	T	M	Q	I	A	N	D
O	C	C	Y	I	A	R	D	E	O	U	A	A	S	O
A	R	Z	M	E	D	R	R	S	R	I	Z	Q	A	S
R	Q	Z	I	L	R	I	I	I	E	N	G	P	N	P
I	Y	X	N	B	A	O	G	L	L	T	S	S	C	I
A	L	Q	A	P	D	S	U	L	O	E	H	X	H	N
S	T	J	H	F	O	G	E	O	S	R	B	C	E	A
J	N	B	B	H	X	Y	Z	W	G	O	B	D	Z	O

JAMES RODRIGUEZ
YERRY MINA
SANTIAGO ARIAS
MURIEL
FALCAO

CUADRADO
ALFREDO MORELOS
QUINTERO
LUIS DIAZ
LERMA

DAVID OSPINA
DAVIDSON SANCHEZ
WILMAR BARRIOS
TESILLO
FABRA

En el siguiente link encontrará rutinas de ejercicios, practíquelos.

<https://www.youtube.com/watch?v=4CBgdHkmmdQ>

https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-ggKe_A

<https://qiclub.com/es>

EVALUACIÓN

Los estudiantes deben evidenciar mediante video y/o fotografías el desarrollo de los ejercicios.

BIBLIOGRAFÍA

Alternativa curricular de la educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.