



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



**Fecha:** Julio del 2020

**Grado - curso:** 601/602

**SESIÓN 4**

**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:** saltar=jump cantar=sing reir=laugh

**Transversalidad lengua castellana:** lectura crítica.

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

**Desempeño competencias socio-emocionales:** "Reconoce la importancia que tiene el sueño y la utilización del tiempo libre en actividades y hábitos saludables".

**INTRODUCCIÓN**

En la presente sesión abordaremos la unidad de aprendizaje, patrones de manipulación, haciendo uso de elementos existentes en casa y no necesariamente implementos deportivos. Un palo de escoba, una botella plástica, un tarro, etc. Desarrollaremos ejercicios y juegos con tales elementos, les aseguro que nos divertiremos.



## COMENCEMOS POR LO QUE SABEMOS:

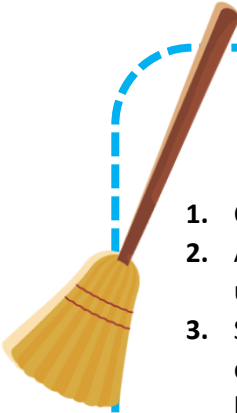
**RECIBIR:** Asumir el control de un objeto con manos o pies.

**PASAR:** Lanzar un elemento con cualquier segmento corporal con destino a un receptor. Ejemplo: pasar una botella, un tarro plástico, una bolsa, etc.

**CORRER:** Andar rápidamente, con impulso entre un paso y el siguiente (pie de apoyo, pie de impulso)

**SALTAR:** Elevarse del suelo u otra superficie para caer en el mismo lugar o en otro, o para evadir o sortear un obstáculo. Ejemplo: saltar la sog, saltar un objeto.

## ACTIVIDADES PARA REALIZAR

- 
1. Correr, agarrar una botella y llevarla de un extremo a otro en el menor tiempo posible.
  2. Al igual que en el ejercicio anterior, se desplaza llevando una botella o tarro y va armando una torre con estos en el menor tiempo posible.
  3. Se ubica una hilera de botellas plásticas a determinada distancia, un metro o dos, dependiendo del espacio disponible. Se desplaza corriendo en zigzag evitando tumbarlas y haciéndolo en el menor tiempo posible.
  4. Igual que en el ejercicio anterior, se van saltando las botellas debidamente ordenadas, con ambos pies o con un solo pie.
  5. Por parejas cada uno con un bastón frente a frente a una orden suelta el bastón, corre a agarrar el del compañero antes de que este caiga el piso. Se va aumentando la distancia entre los dos.
  6. Saltar un bastón o escobero que está en el piso. Saltar hacia delante y hacia atrás a pie junto.
  7. Saltar un bastón de un lado a otro en un solo pie.
  8. Saltar un bastón o palo de escoba de un lado a otro a pie junto.
  9. Realizar saltos largos de un pie con un pie y con el otro recorriendo un espacio y haciéndolo en el menor tiempo posible.
  10. Recibir y pasar una botella a dos manos o lanzada con las dos manos a la altura de la cintura.
  11. Recibir o pasar botellas a un compañero o a dos, a dos manos y a la altura de la cintura, a diferentes distancias. Sin dejarlas caer. Estas botellas pueden llenarse de agua para aumentar su peso.

**NOTA:** Es importante desinfectar los elementos a utilizar.





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



## **EL PARKOUR**

Es una disciplina física basada en la capacidad motriz del individuo, desarrollado a partir de un método natural. Requiere de mucha preparación física; agilidad, saltabilidad, fuerza, velocidad, etc.







## EVALUACIÓN



1. Realizar los ejercicios y/o actividades propuestos en la guía.
2. Sopa de letras. Encontrar los nombres de los deportes extremos que se encuentran relacionados en la parte inferior de la hoja.

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

**RAFTING (CANOTAJE)**  
**MTB (CICLOMONTAÑISMO)**  
**MONTAÑISMO**  
**RAPPEL**

**SENDERISMO**  
**KITE SURF**  
**CANOPY**  
**PARACAIDISMO**  
**FLYBOARD**

**BUCEO**  
**MOTO**  
**BUNGEE JUMPING**  
**ESPELEOLOGIA**

## DEPORTES EXTREMOS EN COLOMBIA



**BUNGEE JUMPING**



**CANOPY**



**RAPPEL**



**MTB (CICLOMONTAÑISMO)**



**KITESURF**



**SENDERISMO**

Link del BLOG → <https://alvarovelasquez.000webhostapp.com/ocio.html> ←

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Alternativa curricular de la educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.
- Guía de deportes extremos que se practican en Colombia.
- El top de los deportes extremos en Colombia.