



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



**Fecha:** Octubre/Noviembre 2021

**Grado - curso:** 701/702

**SESIÓN 6**

**Docente:** Alvaro Velasquez Soto

**Unidad de aprendizaje:** Locomoción y movimientos culturalmente determinados.

**Desempeño:** Alcanza un mejor nivel en la ejecución de los patrones básicos de movimiento (locomoción, manipulación y equilibrio)

**Resultado de aprendizaje:** Se mueve coordinadamente asociando los diferentes patrones de movimiento.

**Pregunta problematizadora:** ¿los cambios de ritmo son importantes para la práctica deportiva?

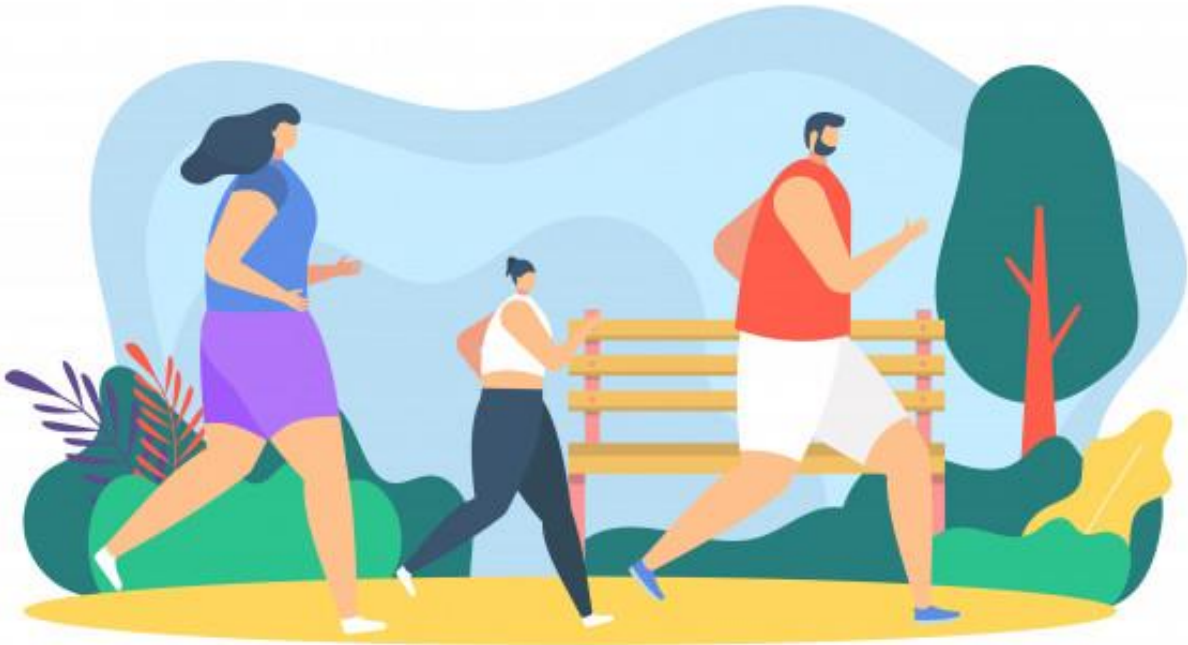
**Transversalidad con el inglés:** caminar=walk correr=run saltar=jump

**D.B.A y/o estándar:** Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas.

**Desempeño competencias socio-emocionales:** Aplico acciones reparadoras cuando causo daños o incumplo normas o acuerdos de familia.

**INTRODUCCIÓN**

Corresponde a esta sesión el continuar explorando diversas posibilidades de movimiento a partir del desarrollo de juegos y ejercicios que le facilite lograr mayor autonomía e integración desde las diferentes prácticas deportivas, logrando un mejor nivel en su desarrollo psicomotor, no obstante, las limitaciones en cuanto al uso de implementos deportivos.



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

## HABLEMOS DE LOS PATRONES DE LOCOMOCIÓN Y MOVIMIENTO



Hacen parte de los patrones de locomoción las siguientes formas de movimiento: caminar, correr, saltar, reptar.

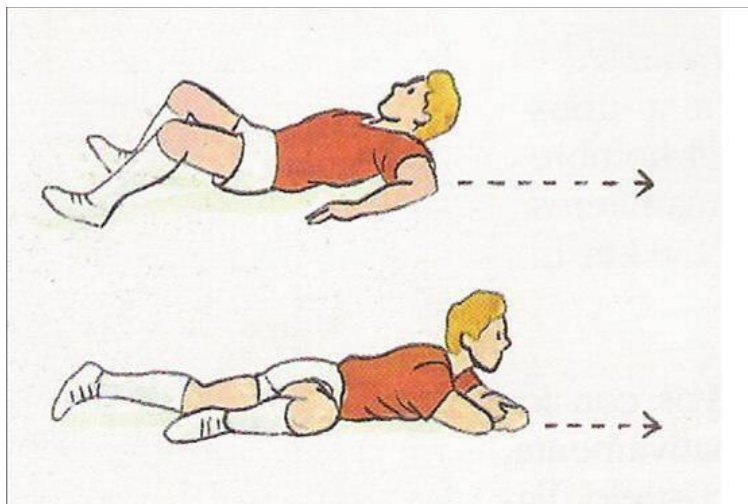
- **Caminar:** es una forma de locomoción erecta la cual contiene organización compleja de movimientos de brazos y piernas en continua pérdida y ganancia del equilibrio dinámico.
- **Correr:** andar rápidamente y con tanto impulso que, entre un paso y el siguiente, los pies quedan por un momento en el aire. El tronco mantiene una inclinación hacia el frente y durante los pasos o zancadas y los brazos se balancean.



- **Saltar:** elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro. Es una forma de locomoción a partir de un impulso o lanzamiento.



- **Reptar:** desplazarse por una superficie, deslizando o arrastrando el cuerpo y sin usar las extremidades.



## ACTIVIDADES A REALIZAR



- Saltos con soga de diferentes maneras a pie junto, en desplazamiento, saltando en un pie, adelante, hacia atrás, ochos, dos en uno, etc.
- Desplazamientos caminando, corriendo a diferentes ritmos, lento, rápido, etc.
- Correr, parar, caminar, correr (cambios de ritmo).
- Desplazamiento saltando de un pie a otro.
- Desplazamiento saltando y agarrando un balón que voy lanzando hacia arriba.
- Salto y cabeceo un balón o pelota.
- Desplazamiento lateral, desplazamiento retrocediendo; lo realizo caminando y corriendo.
- Arrastrarse por el piso apoyado de brazos a ras del piso.
- Saltos con soga por parejas; frene a frente, uno al lado del otro, uno detrás del otro, con desplazamientos, etc.

### VER Y ANALIZAR LOS SIGUIENTES VIDEOS

<https://youtu.be/0mqORNMFaXM>

<https://youtu.be/rmn6T5-dCyg>

[https://youtu.be/gZ\\_j60eqzi4](https://youtu.be/gZ_j60eqzi4)

<https://youtu.be/R8VbEU7InKA>

## EVALUACIÓN

1. Realizar video alusivo al salto individual con soga. Presentar evidencia (video).
2. Seleccionar 10 ejercicios que involucren carreras, salto, saltos de diferentes maneras o formas; presentar evidencia (video).

## GLOSARIO

- **Coordinación:** capacidad para realizar un trabajo armónico, eficiente y preciso por medio del propio cuerpo o para interactuar con agentes externos vivos o inertes; ejemplo: conducir un balón, lanzar una pelota, etc.
- **Ritmo:** alternancia fluida de tensión y distensión que refleja la distribución de los impulsos dinámicos en el desarrollo espacio-temporal; ejemplo: los movimientos o cambios de ritmo que realizo durante un partido de fútbol, en diversas jugadas, cuando bailo, etc.
- **Autonomía:** valor que permite tomar decisiones por sí mismos, da la posibilidad de autorregularnos, sin depender de las opiniones ni las decisiones de los demás.
- **Equilibrio:** capacidad para efectuar movimientos con o sin objetos, disminuyendo la base de sustentación, elevando el centro de gravedad o controlando la trayectoria del mismo en diferentes posiciones. Ejemplo: cuando realizo un salto, cuando corro.
- **Decisión individual:** una persona haciendo uso de su razonamiento elige la opción; ejemplo: decido realizar determinada jugada durante un partido, un desplazamiento, en fin de diferentes opciones decido por una.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alternativa curricular de la educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.
- Manual de educación física, deporte y recreación por edades. Editorial cultural S.A.