



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



**Fecha:** Marzo del 2021

**Grado - curso:** 601/602

**SESIÓN 2**

**Docente:** Alvaro Velasquez Soto

**Unidad de aprendizaje:** Patrones de locomoción.

**Desempeño:** Desarrolla movimientos coordinados en actividades de juego individual y grupal.

**Resultado de aprendizaje:** Aplica cualidades motrices en situaciones de juego.

**Pregunta problematizadora:** ¿Por qué es importante aprender a saltar?

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

**D.B.A y/o estándar:** Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

**Desempeño competencias socio-emocionales M.E.N:** Se integra familiarmente a partir del desarrollo de actividades lúdico-deportivas.

**INTRODUCCIÓN**

Corresponde a esta sesión en el grado sexto el desarrollo de juegos y ejercicios relacionados con la locomoción; caminar, correr, saltar, experimentando diferentes ritmos en juegos y ejercicios afines al tema. Daremos especial importancia al salto con soga en sus diferentes formas y posibilidades.



## HABLEMOS DE LOS PATRONES DE LOCOMOCIÓN O MOVIMIENTO



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

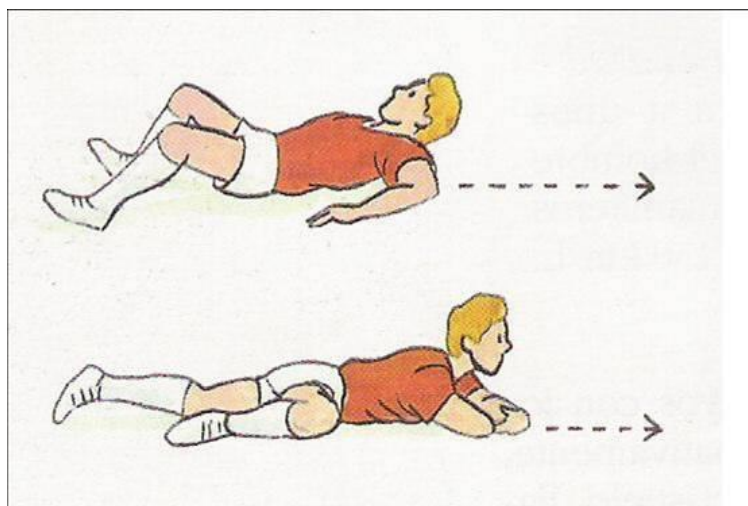
- **Caminar:** es una forma de locomoción erecta la cual contiene organización compleja de movimientos de brazos y piernas en continua pérdida y ganancia del equilibrio dinámico.
- **Correr:** andar rápidamente y con tanto impulso que, entre un paso y el siguiente, los pies quedan por un momento en el 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



- Caminar libremente.
- Caminar a diferentes ritmos.
- Desplazamientos a pie junto (salto del canguro).
- Desplazamiento en un solo pie (saltando).
- Caminar sobre diferentes superficies (grandes, bosque, terreno accidentado, etc).
- Caminar imitando formas características de animales y personajes.
- Caminar utilizando diferentes apoyos (talón, planta del pie, punta de pies, borde externo).
- Caminar transportando diferentes elementos.
- Correr libremente.
- Correr a diferentes ritmos lento, rápido, etc.
- Correr evadiendo obstáculos.
- Correr transportando un balón e irlo driblando o pateando.
- Correr haciendo rodar un aro.
- Correr llevando objetos, cambiándolos de lugar.
- Saltar sin impulso, con impulso.
- Saltar obstáculos.
- Saltos de altura, longitud.
- Saltos de soga de diferentes maneras; en un pie, a pie junto, hacia adelante, hacia atrás, desplazamientos, etc.

### VER Y ANALIZAR LOS SIGUIENTES VIDEOS

[https://www.youtube.com/watch?v=R8VbEU7InKA&ab\\_channel=SantiagoMar%C3%ADnEduF%C3%ADsica](https://www.youtube.com/watch?v=R8VbEU7InKA&ab_channel=SantiagoMar%C3%ADnEduF%C3%ADsica)

[https://www.youtube.com/watch?v=gZ\\_j60eqzi4&ab\\_channel=SantiagoMar%C3%ADnEduF%C3%ADsica](https://www.youtube.com/watch?v=gZ_j60eqzi4&ab_channel=SantiagoMar%C3%ADnEduF%C3%ADsica)

## EVALUACIÓN

1. Seleccionar die actividades que involucre saltos, carreras, caminatas; enviar evidencia (video).
2. Realizar diferentes saltos con soga; enviar 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.

## BIBLIOGRAFÍA

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