



TRABAJO ESCOLAR EN CASA

GUIA N° 01

Área: Educación Física Recreación y deportes.	Asignatura: Educación Física Recreación y deportes	Grado: Séptimo	Periodo: Primero
Docente: Samir Enrique Tapia Doria	Teléfono celular: 3106172133	Correo electrónico: Sami22napo@hotmail.com	
Tiempo: Cuatro semanas del primer periodo académico.			
Ejes Temáticos: Patrones Básicos de Locomoción y Equilibrio.			
Competencia: Identifica los patrones de locomoción y sus fases, y los aplica con eficacia en destrezas complejas, sin pérdida del equilibrio, y en formas jugadas para el desarrollo de habilidades específicas.			
Objetivo: Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de tareas motrices.			
DESCRIPCIÓN DEL PROCESO:			
<ul style="list-style-type: none"> • Primera Semana: Los estudiantes leerán y transcribirá la temática al cuaderno y en encuentro por WhatsApp, el profesor aclara dudas • Segunda Semana: Los estudiantes empezaran a desarrollar el taller • Tercera Semana: Se continuará con la actividad, y se seguirá con los encuentros vía WhatsApp, donde el docente aclarará dudas e inquietudes. • Cuarta Semana: Se terminarán la actividad y la enviarán a través de WhatsApp, Messenger, correo electrónico u otro medio con que cuente el estudiante. 			

Por lo general, ejecutamos ejercicios en posiciones o rangos de movimiento que pueden comprometer nuestra estructura. Además de esto, todo entrenamiento debe ir enfocado a cubrir nuestras necesidades funcionales cotidianas, por lo que es necesario hacer ejercicio partiendo de los patrones básicos de movimiento para los que hemos sido diseñados desde hace millones de años.

1. Patrones básicos de locomoción

La locomoción se refiere al movimiento que hacemos para desplazarnos de un lugar a otro y variará en forma, estructura y medida en función de la persona. Los elementos espaciales que se introducen en el desarrollo de estas habilidades son las direcciones, los planos y los ejes. Son movimientos naturales y automáticos que el ser humano va perfeccionando, tanto en el crecimiento como en la práctica: caminar, correr, saltar y rodar.

2. Patrones básicos de manipulación

La manipulación se produce cuando combinamos dos o más movimientos con elementos externos a través de cualquier segmento corporal. Estos movimientos se caracterizan por la capacidad de imprimir o recibir y amortiguar la fuerza de los objetos o personas con que se interactúa. Se adquieren por herencia biológica y cultural y constituyen la base de la capacidad motriz, que se aprende con la realización de las actividades deportivas y no deportivas de la vida cotidiana.



.....
Además, la práctica variada y sistemática es determinante en la especialización de estas habilidades: lanzar, recibir, tirar, empujar y golpear.

3. Patrones básicos de equilibrio

Son aquellos movimientos que afectan a nuestra estabilidad. Se generan a partir del centro de gravedad y base de sustentación de nuestro cuerpo: posturas básicas (acostado, sentado, arrodillado, suspendido y de pie), giros y posiciones invertidas.

Posiciones corporales básicas y derivadas

Existe una cantidad de posiciones que el individuo puede ejecutar con su cuerpo y que a su vez sirven como punto de partida para realizar algunos ejercicios. Por lo general, las que se usan con más frecuencia en las clases de educación física son: posiciones corporales básicas y derivadas, formaciones grupales y movimientos articulares.

Entre las posiciones corporales básicas están:

- De pie
- De cuclillas
- Apoyo dorsal
- En suspensión
- Piernas separadas brazos en cruz
- De rodillas
- Sentado
- Apoyo facial
- Decúbito dorsal
- Decúbito abdominal
- Apoyo invertido



ACTIVIDAD N° 1

NOMBRE: _____ GRADO: _____ FECHA: _____

1. Buque el significado de cada uno de los patrones de locomoción

CAMINAR: _____

SALTAR: _____

RODAR: _____

TREPAR: _____

2. Buque el significado de cada uno de los patrones de Manipulación

LANZAR: _____

RECIBIR: _____

TIRAR: _____

EMPUJAR: _____

REBOTAR: _____

3. Realizar un video de no más de 3 minutos donde ejecuten patrones básicos de equilibrio y posiciones corporales básicas.