



TRABAJO ESCOLAR EN CASA

GUIA N°1

Área: Educación física, Recreación y Deportes	Grado: Sexto	Período: Primero	
Docente: Yadys Paola Arteaga Ballesta	Celular: 3107464210	Correo Electrónico: yadball@hotmail.com	
<p>Tiempo: Primer periodo académico. Ejes Temáticos: Caminar, Carreras. Competencia: Aplica los elementos perceptivos motrices, físico motrices y conceptuales referentes a la composición, ejecución del movimiento y de los fenómenos biomecánicos, fisiológicos en situaciones problemáticas que requieren de respuestas corporales para proponer alternativas de solución. Objetivo: Reconocer los diferentes patrones básicos de locomoción. DESCRIPCION DEL PROCESO: Desarrollar la guía en el transcurso del periodo</p>			

1-Observa las siguientes imágenes detalladamente, luego responde:



- Qué actividad se relaciona en común con cada imagen?
- Escribe la actividad que se realiza en cada imagen. Deben aparecer 12 actividades.
- ¿Qué otras actividades puedes realizar al caminar? Enumera y escribe mínimo 4 actividades diferentes a las que aparecen en las imágenes anteriores.



2) Lee el concepto, luego pásalo al cuaderno

¿Qué es Caminar?

Es la acción de ir andando de un lugar a otro a partir de las extremidades inferiores. Esta acción implica andar con los pies o recorrer una distancia a pie .Etimológicamente caminar está asociado a la palabra camino. Andar es una forma natural de locomoción vertical, es la más empleada y es lo que conocemos como andar o caminar, no existe fase aérea, es decir siempre hay un pie apoyado en el suelo.

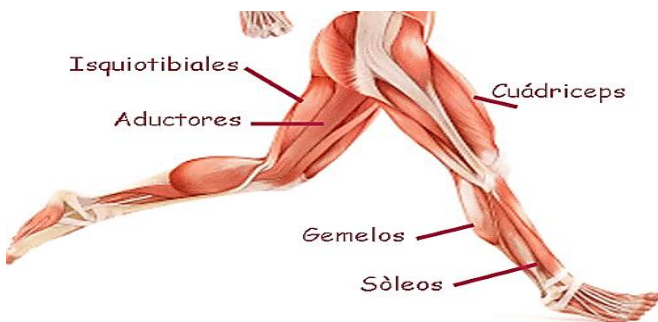


3)¿Cómo caminar correctamente? Practica en casa

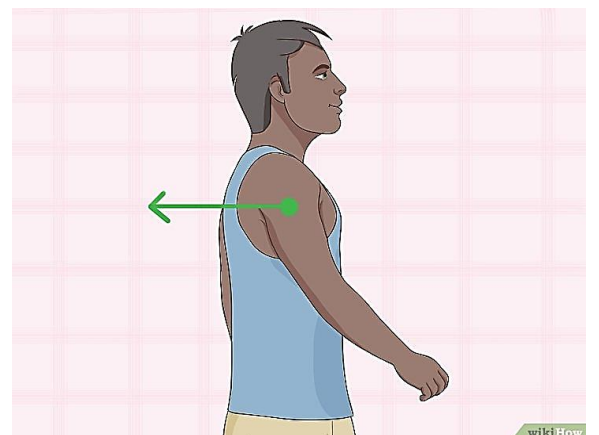
- Párate derecho, mientras caminas ,mantén la cabeza erguida, la espalda recta y el Mentón hacia arriba. Mantener esta postura te ayuda a tener la columna vertebral recta a respirar mejor y quitar presión del diafragma.



- Usa tus pantorrillas, músculos isquiotibiales y cuádriceps para caminar de manera eficiente. Mientras caminas, visualízate empujando tu pie trasero usando tus músculos isquiotibiales y cuádriceps e impulsándote hacia adelante sobre el talón del otro pie. Da un paso hacia adelante, desde el talón hasta los dedos.

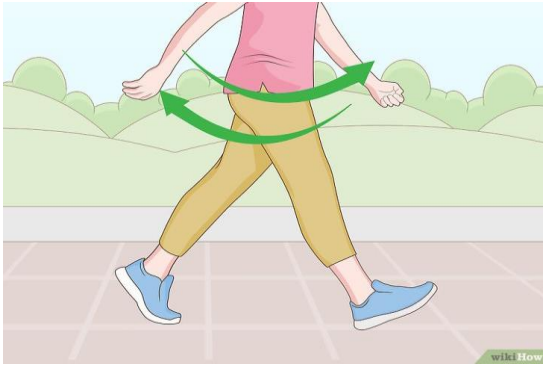


- Mantén tus hombros hacia atrás y relajados.

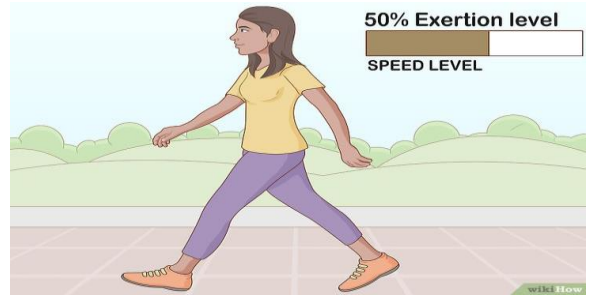




- **Balanza los brazos mientras caminas.**



- **Comienza un ritmo de calentamiento.** intenta caminar alrededor del 50 o 60 % del nivel de tu esfuerzo, es decir ,comienza lentamente con trayectos cortos sin dañar tu cuerpo



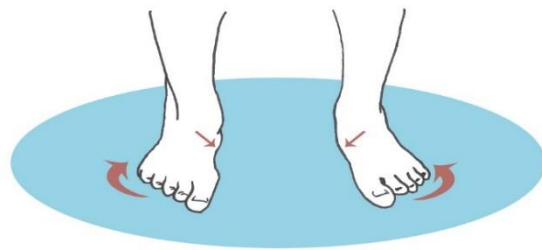
Recomendaciones: Usa zapatos y ropa cómoda, evita llevar un bolso o mochila pesada ya que puede ocasionar presión en espalda y hombros, afectando tu postura.

4) Lee cuidadosamente, luego pásalo al cuaderno

Tipos De Caminata: Apoyo de talones y apoyo sobre dedos



**Caminar con bordes externos**



**Caminar con bordes internos**

5) Beneficios Para El Cuerpo al Caminar. Actividad: Realiza el dibujo en tu cuaderno, analiza los beneficios





6) Lee cuidadosamente, luego pasa al cuaderno

**LA CARRERA**

Es una sucesión de apoyos con los pies, que se impulsan alternativamente, con una fase *aérea sin contacto* con el suelo. Una carrera es una competición de velocidad, en la que los competidores tienen que completar un determinado trayecto, empleando para ello el menor tiempo posible, o bien recorrer el mayor trayecto posible en cierto tiempo fijo.



**TIPOS DE CARRERAS**

Las **carreras con obstáculos** son carreras a pie del actual atletismo en que los competidores deben completar en el menor tiempo posible un recorrido con vallas fijas.



7) Actividad: Relaciona con una línea el tipo de carrera con la imagen

- Carreras Esquivando Obstáculos
- Carreras rodando aros
- Carreras Saltando Entre aros

