

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	Urbanización la Rosita	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO CENTAUROS	Carrera 27 y 28 Calle 9	
	GUIA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES	6784713	
	GRADO SEXTO -PRIMER PERIODO	Colegiocentauros@hotmail.com	

Docente: Carlos Fernando Roldan Garcia | **Área:** Educación Física y Deportes

Grado: Sexto | **Sede:** Rosita | **Fecha:** 29/01/2021

Estándar: Crea a través de juegos o actividades físicas hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo como base para alcanzar la superación personal y de equipo.

DBA:

Nombre del estudiante:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
SEMANA	FECHA	ACTIVIDADES	ENTREGA
01	01 al 05 febrero	Semana de inducción	
02	08 al 12	Encuentro virtual (clase) NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
03	15 al 19	PRIMERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 01 y video realizando 20 saltos a la cuerda hacia adelante	19 febrero
04	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
05	01 al 05 marzo	SEGUNDA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 02 y video sobre 20 de cuerda hacia atrás.	05 marzo
06	08 al 12	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
07	15 al 19	TERCERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 03 y video sobre 10 saltos CRUZADOS sobre la cuerda	11 marzo
08	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
	29 al 02 abril	SEMANA SANTA	
09	05 al 09	CUARTA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 04 y video sobre 5 saltos DOBLES a la cuerda	09 de abril
10	12 al 16	AUTOEVALUACION Y TRABAJO EN CLASE	

ACTIVIDAD 01. SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Sabes qué son Los patrones básicos de locomoción?

2. ¿Para qué crees que te sirven?

3. ¿Cómo los utilizamos en la vida diaria?

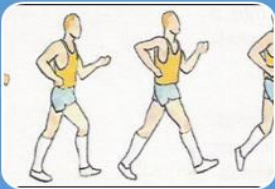
4. ¿Cuál patrón crees que es más importante y por qué?

PATRONES BASICOS DE LOCOMOCION

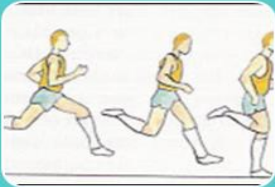
Se define los patrones de movimiento, como: “habilidades que se caracterizan porque en ellas se presenta el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, en su desarrollo se interrelacionan los diferentes elementos espaciales: Direcciones, planos y ejes”.

Las habilidades locomotrices se adquieren y se desarrollan en forma automática, ya que son movimientos naturales y heredados, sobre los que se pueden desarrollar varias habilidades fundamentales, habilidades que con el crecimiento del individuo van madurando y se van diversificando en varias formas, de acuerdo con los factores externos que influyen en la especialización motriz de cada niño.

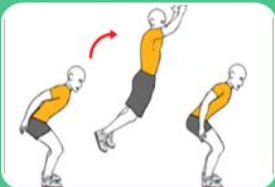
Locomoción: Comprende la proyección del cuerpo al espacio externo, la posibilidad de desarrollar movimiento, los patrones de locomoción se agrupan en básicos: Caminar, correr, saltar, rodar y trepar.



Caminar: Es una forma de locomoción erecta la cual contiene organización compleja de movimientos con continua perdida y ganancia del equilibrio dinámico.



Correr: Es una forma acelerada y una extensión natural de la habilidad de caminar, difiere de esta principalmente por haber una corta fase de vuelo durante cada paso, en la cual el cuerpo esta fuera de contacto con la superficie.



Saltar: Es un patrón locomotor en el cual las articulaciones del tobillo, la rodilla y la coxofemoral son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo; el salto puede ser ejecutado con impulso, con una pierna, utilizando un pie para el impulso; o utilizando los dos pies.



Rodar: Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie, en el cual interviene toda la estructura corporal como unidad



Trepar: Acción de subir a un lugar, valiéndose de las manos o de los pies, o solamente de las manos, con la ayuda o no de elementos (sogas, bastones u otros objetos) que sirvan de apoyo para ascender

ACTIVIDAD 02: UNE LA IMAGEN CON EL ENUNCIADO



CAMINAR

TREPAR



RODAR

SALTAR



CORRER



ACTIVIDAD 03: SOPA DE LETRAS

PATRONES DE LOCOMOCION

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



CAMINAR

CORRER

RODAR

SALTAR

TREPAR

[illegible]

https://www.youtube.com/watch?v=nvhzUBz0sAQ&t=44s&ab_channel=MUNDODELAActividadF%C3%82SICA.