

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Vigencia: 2021	
		Documento controlado Página 1 de 5	

Docente: Carlos Fernando Roldan G.		Área: Educación Física y Deportes	
Grado: Sexto	Sede: Rosita		Fecha: 20/09/2021
Estándar: Integra las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase, comprendiendo la importancia dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo, aplicando hábitos saludables antes y después de la práctica de actividades físicas.			
DBA:			
Nombre del estudiante:			
SEMANA	ACTIVIDADES PARA ENTREGAR		FECHA
02	PRIMERA ENTREGA: Desarrolle los puntos 1, 2 y 3 de la guía y realice un video lanzando 5 veces por encima y 5 por debajo del hombro a un blanco. (lanzar)		27 al 01 de octubre
04	SEGUNDA ENTREGA: Realice un video pasando y recibiendo una pelota de cinco formas distintas. (pasar y recibir)		18 al 22 de octubre
06	TERCERA ENTREGA: Video conduciendo y driblando un balón entre obstáculos ida y vuelta.		01 al 05 de noviembre
08	CUARTA ENTREGA: Ultimo punto de la guía conclusiones y autoevaluación.		8 al 12 noviembre

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

1. ¿Sabes que es coordinación viso-manual?

2. ¿Para qué te sirve aprender a lanzar objetos?

3. ¿Para qué te sirve aprender a pasar y recibir objetos?

4. ¿Para qué te sirve aprender a golpear, patear, conducir y driblar?

PATRONES DE MANIPULACIÓN

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.

Los podemos clasificar en dos grupos: de absorción y de propulsión. Son patrones de Manipulación:

LANZAR: Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias.

También es la acción de aplicar con la mano un fuerte impulso haciendo que un cuerpo recorra una distancia en el aire.

Todo lanzamiento requiere tres fases fundamentales:

LANZAR



Fase de preparación: Se caracteriza por una ubicación corporal que sirva de apoyo al segmento corporal que ejecuta el lanzamiento.

Fase de Ejecución: Se caracteriza por la coordinación y secuencialidad de los movimientos de todos los segmentos corporales, en la acción pretende transmitir fuerza al elemento que se lanza.

Fase de Finalización: Se caracteriza por el acompañamiento que realiza el cuerpo en especial el segmento que lanza, en dirección hacia el objeto lanzado.

PASAR: Es la acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal, con destino a un receptor, que puede ser una persona u otro segmento corporal; siempre el punto de partida y de llegada del objeto lanzado, son diferentes.

CARACTERISTICAS:

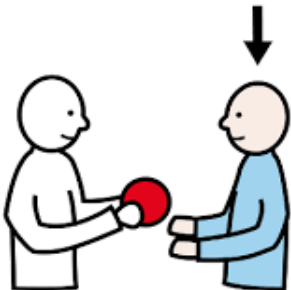
- Proporcionalidad de la fuerza aplicada al elemento con relación al espacio que debe recorrer y a la velocidad que se desea imprimir.
- Dirección del pase en correspondencia con la ubicación del receptor.
- Acompañamiento al objeto por parte del cuerpo, en especial del segmento que realiza el pase.



PASAR

RECIBIR: Es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento. Según sea la recepción se puede hablar de amortiguar o atrapar.

RECIBIR



CARACTERISTICAS:

- Disposición Psicofísica para ir hacia el elemento.
- Control visual sobre el elemento.
- El segmento corporal que recibe hace una extensión y simultáneamente con la recepción se flexiona para amortiguar la fuerza del elemento.
- Dominio sobre el elemento recibido.

GOLPEAR: Acción de aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal, o un elemento con el fin de lograr un propósito determinado.

CARACTERISTICAS:

- Amplitud de movimiento del segmento u objeto que golpea.
- Acompañamiento del objeto con el cuerpo en especial del segmento que golpea.
- Aplicación de la fuerza en concordancia con la intencionalidad del golpe.



EMPUJAR: Es la acción que consiste en aplicar fuerza muscular, prolongada a un cuerpo en reposo o en movimiento con el fin de buscar o evitar su desplazamiento. Ejemplo la carga legal en el fútbol, empujar un objeto.

EMPUJAR



CARACTERÍSTICAS:

- Mantener tensionados los grupos musculares comprometidos con la acción.
- El peso del cuerpo se transfiere en dirección del objeto que se empuja.
- Los pies deben de estar separados ampliando la base de sustentación para buscar mayor apoyo.

REBOTAR O DRIBLAR: Acción que consiste en controlar un balón con la mano, haciendo que este golpee el piso y regrese para ser nuevamente impulsado hacia abajo. En baloncesto constituye un fundamento básico que exige control de la fuerza, manejo de la distancia entre la mano y el piso y percepción clara de la profundidad.

Driblar es accionar el balón con la mano como en el baloncesto y con el pie en el fútbol.

CARATERÍSTICAS:

- Flexión a nivel de la rodilla y articulación coxofemoral.
- Contacto de la bola o balón con la mano abierta y los dedos separados.
- Impulso de la bola hacia abajo con la leve extensión del antebrazo.
- La altura de la bola al rebotar alcanza el abdomen.



PATEAR: Acción de imprimir fuerza mediante un golpe dado con el pie a un objeto en reposo o en movimiento.

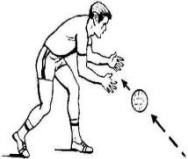
Patrón manipulativo en la cual el movimiento de piernas y pies transmite fuerza a un objeto.

CARACTERÍSTICAS:

- Mantenimiento del equilibrio en un solo pie durante la ejecución.
 - Oscilación de la pierna que golpea, primero hacia atrás y hacia arriba y luego adelante y arriba.
- Acompañamiento después del golpe al elemento.
 - Recuperación del equilibrio en los dos pies.
 - Acompañamiento coordinado de brazos para mejorar la estabilidad corporal.



ACTIVIDAD 02: UNE LA IMAGEN CON EL ENUNCIADO CON DIFERENTES COLORES



LANZAR



PASAR



GOLPEAR



RECIBIR



REBOTAR



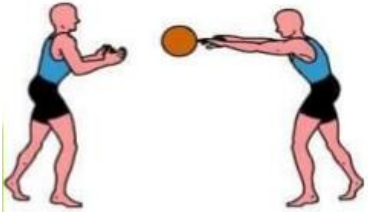
EMPUJAR



PATEAR



REBOTAR



EMPUJAR

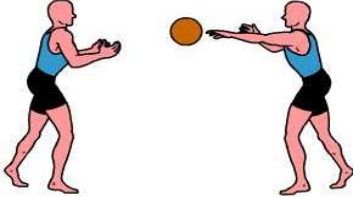
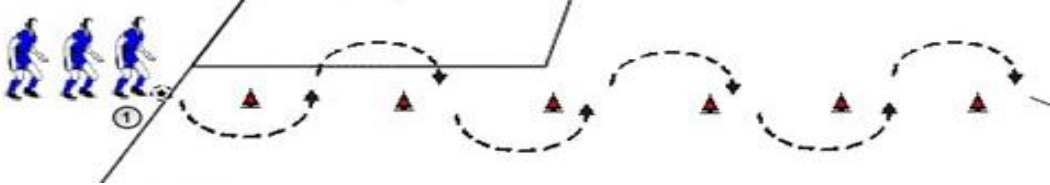
ACTIVIDAD 03: SOPA DE LETRAS

PATRONES DE MANIPULACION

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

www.educima.com

EMPUJAR
LANZAR
PATEAR
RECIBIR
GOLPEAR
PASAR
REBOTAR

PRUEBA	EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PRACTICAS DEL PERIODO
01	Realice un video lanzando por encima y por debajo del hombro con la mano dominante cinco veces a una cesta a una distancia de 6 metros. (lanzar) 
02	Realice un video realizando cinco pases y recepciones por parejas de cinco maneras diferentes (pase y recepción) 
03	Realice un recorrido ida y vuelta 2 veces según la imagen conduciendo un balón con los pies y luego dribling (rebotando el balón con la mano) un balón entre obstáculos. (conducción y dribling) 

ACTIVIDAD 04: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES Y AUTOEVALUACIÓN

AUTOEVALUACION

APELLIDOS Y NOMBRES:	GRADO:	SIEMPRE (1,0)	A VECES (0,5)	NUNCA (0,0)
1. Asisto puntualmente a clases (virtuales o presenciales).				
2. Cumpló con todos los trabajos asignados puntualmente.				
3. Respeto todos los miembros de la comunidad educativa.				
4. Porto el uniforme institucional durante las clases o actividades.				
5. Realizo actividad física mínimo dos veces por semana.				
SUMA TOTAL				