

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	2ºA. Mónica C. Agudelo Guevara 2ºB. Andrey Garzón		GRADO	Segundo
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	2ºA.: monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 2ºB.: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	27 de Julio de 2020		Fecha de entrega	31 de Julio de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad			2 horas	
TEMA	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO. Caminar, correr, saltar, girar, rodar trepar con elementos gimnásticos			
Contextualización				
Para Díaz (1999: 56) los patrones básicos de movimiento “son aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimiento que caracterizan las actividades reguladas y estandarizadas”. Las habilidades motrices básicas se dividen en 4 grandes grupos (VV.AA., 1998): • Desplazamientos: toda progresión de un punto a otro del espacio que utilice como medio único el movimiento corporal total o parcial (marcha, carrera, cuadrupedia, reptaciones, trepas, deslizamientos). • Saltos: Movimientos que tienen lugar por la acción de una o ambas piernas mediante los cuales el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo. • Giros: son movimientos que suponen una rotación alrededor de cualquiera de los ejes principales que atraviesan el cuerpo humano (longitudinal, antero-posterior, transversal). • Manipulaciones: son acciones mediante las cuales el sujeto interactúa con uno o más objetos de su entorno (lanzamientos, pases, recepciones, dejadas, conducciones). Una vez explicados los conceptos principales, vamos a comenzar a desarrollar el análisis del estudio de los patrones básicos de movimiento.				
Descripción de la actividad sugerida				
En esta guía el estudiante realizará patrones básicos de movimiento con desplazamientos caminando y con saltos, utilizando el equilibrio. 1. El tutor realizará una secuencia con obstáculos en donde el estudiante realizará los siguientes movimientos a. Desplazamientos en zig – zag. b. Saltos con pies juntos. c. Lanzamiento con mano derecha e izquierda. d. Equilibrio en línea recta y curva. e. Salto a lado y lado. Se recomienda observar los videos para fortalecer la temática. https://www.youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU https://www.youtube.com/watch?v=HNip09qt1Pw				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://www.efdeportes.com/efd214/patrones-basicos-de-movimiento-evaluacion.htm https://www.youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU https://www.youtube.com/watch?v=HNip09qt1Pw				
Criterios de Evaluación				

- 1.** Identifica los patrones básicos de movimiento con ejercicios de desplazamiento y saltos (heteroevaluación).
- 2.** Presentar evidencia fotográfica de las actividades realizadas