

	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	7°A. Hugo Andrey Garzón. 7° B. Nelson González	GRADO	Séptimo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	7°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 7°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	14 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	18 de Septiembre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Patrones básicos de movimiento		

Contextualización

LOCOMOCIÓN

Los patrones básicos del movimiento se clasifican en tres partes que son:

1. **Locomoción** se refiere a andar, correr, saltar con variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar,
2. **No locomoción** se refiere a balancearse, inclinarse, girar, doblar, estirar,
3. **Manipulación de objetos** Lanzar, Atrapar, Golpear, Patear, Empujar, Levantar.



Los patrones básicos de movimiento son fundamentales en el mundo de la actividad física como eje fundamental para integrar los diferentes planes de entrenamiento, y a la vez como estrategias de planes de estudios en lo concerniente a Educación Física.

Descripción de la actividad sugerida

1. Consultar tres actividades de (Locomoción, No locomoción y manipulación de objetos.) en donde se pueda implementar en las asesorías virtuales.
2. Realización de actividad física propuesta en clase.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+deportes+aerobicos&tbm=isch&source=iu&ictx=>
<https://www.google.com/search?q=patrones+basicos+de+movimiento&oq=patrones&ags=chrome.1.69i57j0I7.5290j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Criterios de Evaluación

Argumenta y expone lo consultado y da un ejemplo práctico de lo investigado.

1. Realización de actividad física realizada en clase.
2. Enviar evidencia fotográfica y consulta a classroom.