

GUÍA DE APRENDIZAJE
ESTRATEGIA ESCUELA EN CASA

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

GRDAO 5º

GUÍA N° 2

ESTÁNDAR: Ejecutar acciones que involucren caminar, saltar, correr, rodar y trepar de manera correcta.

TEMA: ¿CUÁLES SON PATRONES BÁSICOS DE LOCOMOCIÓN Y MANIPULACIÓN?

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Reforzar los patrones básicos de locomoción y manipulación para incentivar la práctica de estos en la vida diaria.



¿QUÉ VOY A APRENDER?

Recordemos que existen patrones básicos de movimiento. Unos son de locomoción y otros son de manipulación.

En el siguiente cuadro identifica a que tipo de patrón básico pertenecen los siguientes deportes para que puedas ir recordando lo aprendido en la guía anterior.

Dirígete a la guía anterior y recordemos la clasificación de los tipos de patrones básicos.

Deporte	Patrón básico	Acción
Baloncesto		
Fútbol		
Voleibol		
Jabalina		
Garrocha		
Salto de cuerda		
Boxeo		
Atletismo		

Hoy vamos a aprender el significado de cada actividad de los patrones básicos de locomoción y los de manipulación. Es necesario entender cada una de estas actividades que a diario realizas porque de esta manera practicarás mejor los deportes ya que ellos contribuyen a tener y mantener un cuerpo más sano junto con una buena alimentación. No olvides también tomar mucha agua, es importante hidratar el cuerpo cada vez que practicas una actividad física.



LO QUE ESTOY APRENDIENDO



Continuemos aprendiendo sobre el tema de los patrones básicos de movimiento.

Recuerda que: Los patrones básicos de movimiento son destrezas motrices fundamentales, por ejemplo: correr, lanzar, rodar, saltar, entre otras consideradas la base de cualquier movimiento motriz complejo. Al conocer los patrones básicos puedes experimentar satisfacción en cada actividad física y deportiva y también puedes tener un buen desempeño en el desarrollo motor de tu cuerpo.

Recordemos que los patrones básicos de locomoción son:



Caminar

es trasladarse o moverse de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción.



Correr

es desplazarse rápidamente con pasos largos y de manera que levanta un pie del suelo antes de haber apoyado el otro.



Saltar

es la habilidad con la que levantamos nuestro cuerpo del suelo.



Rodar

es el desplazamiento que se hace dando vueltas o girando sobre su propio eje.



Trepar

Subir a un lugar alto y de difícil acceso valiéndose de los pies y de las manos.

El **caminar** lo hacemos a diario, distancias cortas o largas; en el parque, en la cancha, en nuestras casas. Es una actividad muy sencilla pero fundamental para que nuestro cuerpo funcione.

Cuando juegas fútbol, basquetball, beisbol; tu debes **correr** en estos deportes, es una actividad básica de estos.

Saltamos cuando encontramos un charco de agua y no queremos mojarnos los pies, saltamos cuando juegas con la cuerda, cuando juegas en la cama. Cada vez que tu cuerpo se eleva del suelo y tus pies quedan en el aire, están saltando.

En ocasiones hemos jugado en nuestras camas y **rodamos** por ellas, o cuando encuentro un hermoso césped, o cuando te has metido dentro de un tanque o una llanta y te ruedan en una superficie. Si que nos encanta.

Dime si alguna vez no has **trepado** un árbol para alcanzar un rico fruto, o has trepado alguna pared; claro son actividades de mucho riesgo; pero quizás lo hemos hecho motivados por algo.

Ahora hablemos de los patrones básicos de manipulación, entre ellos se pueden mencionar:

					
Lanzar Arrojar, impulsar una cosa de modo que salga despedida	Atrapar Agarrar, alcanzar o apresar a alguien o algo que huye, se mueve o se escapa.	Golpear Dar un golpe o varios repetidos contra otra.	Patear Dar golpes o patadas con los pies a una persona, animal o cosa.	Empujar Hacer fuerza contra una cosa o persona para moverla.	Levantar Mover de abajo hacia arriba. Ponerse de pie.

Todas estas actividades son patrones básicos de movimiento que realizamos en nuestra vida cotidiana.

Cada vez que practicamos algún deporte nuestro cuerpo realiza algún patrón básico de movimiento ya sea de locomoción o de manipulación.



PRACTICO LO QUE APRENDI DESDE MI ENTORNO

1. Después de haber trabajado el tema sobre los patrones básicos de movimiento te invito a que observes los deportes que se encuentran a continuación, realiza un cuadro como este en tu cuaderno de educación física, escribe el nombre del deporte, que acción básica se ejecuta en cada uno y a que patrón básico corresponde dicho deporte. Son 18 imágenes; es decir, 18 deportes.

	Deporte	Acción	Locomoción / manipulación
1.	Lanzamiento de jabalina	lanzar	manipulación
2.	Windsurf		



2. Ahora es momento de poner en práctica lo aprendido. Selecciona 3 patrones básicos de locomoción y 3 patrones básicos de manipulación y ejecuta las acciones. Utiliza materiales como cuerdas, balones, palos, piedras, colchonetas, raquetas, pelotas y lo que tengas a tu alcance y envía esas 6 fotos practicando los patrones básicos de movimiento tanto de locomoción como de manipulación pégalas en un documento. Sigue el ejemplo, pero con fotos tuyas.

PATRONES BÁSICOS DE LOCOMOCIÓN



Correr



Caminar



Saltar

PATRONES BÁSICOS DE MANIPULACIÓN



Patear



Lanzar



Levantar



¿QUÉ APRENDÍ?

Responde con sinceridad cada uno de los aspectos.

	ASPECTOS	SI	NO
1.	Identifico cada uno de los patrones básicos de movimiento tanto de locomoción como de manipulación.		
2.	Practico ejercicios con cada uno de los patrones básicos de locomoción.		
3.	Practico ejercicios con cada uno de los patrones básicos de manipulación.		
4.	Tuve dificultad para aprender el tema.		
5.	Consideras que el tema ha sido de gran utilidad para la vida diaria?		

WEBGRAFÍA:

[file:///C:/Users/YADIRA%20CARMONA/Documents/Downloads/DialnetMasMinutosDeEducacionFisicaEnPreescolaresFavorecen-4790862%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/YADIRA%20CARMONA/Documents/Downloads/DialnetMasMinutosDeEducacionFisicaEnPreescolaresFavorecen-4790862%20(3).pdf)

<https://www.wordreference.com/definicion/trepar>

<https://www.wordreference.com/definicion/caminar>

<https://www.wordreference.com/definicion/correr>

<https://www.wordreference.com/definicion/patear>

<https://www.wordreference.com/definicion/golpear>

<https://www.wordreference.com/definicion/lanzar>

<https://www.wordreference.com/definicion/saltar>

<https://www.wordreference.com/definicion/levantar>