INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001

NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750

Bello - Antioquia

GUIA 2, SEMANA 3 Y 4 PERÍODO 3.
Área: EDUCACION FISICA.
Grupo: 301, 302, 303, 304.
Logro: Realizo prácticas de diferentes movimientos y formas de locomoción.
Base conceptual: Formas básicas del movimiento.
Fecha de presentación de la guía: del 19 al 30 de julio.
- **Responsable:** luisjavier.urrego@virtual.edu.co (3°1 y 3°2) - ada.ospina@virtual.edu.co (3°3 y 3°4)
OBSERVACIONES: • No olvides que tu taller será desarrollado y calificado en clase, si estas asistiendo de forma presencial. • Recuerda la fecha límite de entrega si estas estudiando de forma virtual es el (**VIERNES 30 DE JULIO**). • La solución del taller, debe ser en el cuaderno, con letra del estudiante y enviado a classroom del docente si estas en modo virtual. • Lee con atención y resuelve el taller siguiendo cada una de las indicaciones dadas por los docentes. • **NOTA:** la entrega de este taller debe hacerse desde el correo institucional del estudiante, a classroom del docente.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Autoevaluación 5%, Heteroevaluacion. 15% Seguimiento 35%, (*talleres, actividades en clase, compromisos para la casa, etc.*) Martes de prueba 15%, Exámenes 15% (*sustentaciones, participación en clase, etc.*) Prueba de período 15% para un total de 100%.

Ed. Física

FORMAS BASICAS DEL MOVIMIENTO

Son las que aparecen en el hombre sin necesidad de un aprendizaje previo (gatear, caminar, correr, lanzar, atrapar, saltar, trepar).

Basados en la clasificación propuesta por Castañer y Camerino, las habilidades locomotrices o de **locomoción** son: caminar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, subir, bajar, trepar, rodar, pararse, caer, esquivar, entre otras.

Clasificación completa de patrones básicos de movimiento

- Dominante de cadera.
- Dominante de rodilla.
- Tracción vertical.
- Empuje vertical.
- Tracción horizontal.
- Empuje horizontal.
- Núcleo (core).
- Rotacional y Diagonal.

ACTIVIDADES

1- Copiar el taller en el cuaderno
2- Realiza 5 dibujos sobre las formas básicas del movimiento
3- Observa un video en YouTube “Los PATRONES BÁSICOS de MOVIMIENTOS en EDUCACIÓN FÍSICA”
4- Practica en compañía de un adulto responsable las diferentes formas básicas del movimiento y envía un video - evidencia realizando los ejercicios
5- No olvides enviar a la plataforma Classroom el taller