



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



GUÍA DE APRENDIZAJE No. 7
- EDUCACION FISICA – SEXTOS – MAURICIO PINEDA -

Grado:	SEXTOS
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Fecha de recibido:	SEGUNDA QUINCENA DE JULIO
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	Realizo diferentes formas de movimiento, de desplazamiento y manejo de objetos controlando el cuerpo y la unidad del movimiento.

INTRODUCCIÓN

Los desplazamientos, tanto habituales como no habituales, son muy importantes ya que rigen la vida de una persona. Mediante los desplazamientos las personas se relacionan entre si y consiguen ir de un lado a otro mediante distintos patrones motores, como el de andar o correr, sin mucho esfuerzo.

Los desplazamientos habituales son aquellos que utilizamos todos en nuestra vida diaria y por eso, los niños que vayan desarrollando estos desplazamientos hará que su vida sea más sencilla al poder ser autosuficientes por otro lado, los desplazamientos no habituales sirven para moverse de forma diferente y que en ocasiones también necesitamos utilizarlos en nuestra vida cotidiana y nos pueden servir en un momento determinado como recurso para una situación generada durante una acción, un juego o deporte y salir airosos, con éxito de manera eficaz de dicha acción.

¿Qué voy a aprender?

Formas de desplazamiento

Lo que estoy aprendiendo

El hombre gracias a su habilidad e ingenio, inventó los medios de transporte para que podamos desplazarnos rápidamente sin mayores esfuerzos. Sin embargo si utilizamos sólo nuestro cuerpo también podemos lograr este objetivo utilizando patrones como:

Reptar

Cuando vas de un lugar a otro en forma de arrastre apoyando todos los segmentos corporales como brazos y antebrazos, abdomen, piernas, muslos, rodillas y pies cuando estoy de cúbito abdominal, es decir, boca abajo o utilizando espalda, glúteos, codos, manos y talones cuando estoy de cúbito dorsal, es decir, boca arriba.

Gatear

Cuando te desplazas es seis apoyos, puntas de pie, rodillas y manos.

Caminar

Cuando te desplazas de manera asincrónica entre brazos y piernas, el paso se da apoyando primero el talón luego la planta completa.

Marchar

Cuando se hace progresión de pasos manteniendo el contacto con el suelo.

Correr

Cuando te desplazas rápidamente aumentando la frecuencia de las zancadas logrando ir de un lugar a otro en un menor tiempo.

Deslizar

Cuando te desplazas muy suave sobre un plano inclinado.

Trepar

Cuando subes un obstáculo con la ayuda de manos y pies. Es importante recordar algunos conceptos que serán de gran utilidad en el desarrollo de este módulo:

Asincronía

Los segmentos corporales superiores (Brazos) van acompañados de los segmentos corporales inferiores (Piernas) de forma contraria. Brazo derecho acompañado de pierna izquierda y viceversa.

Zancada

La distancia que hay entre un pie y el otro en un desplazamiento.

En la vida diaria utilizamos diversas formas de desplazamiento piensa en diferentes personas y como sus profesiones o modos de vida los obliga a cambiar o combinar sus formas de desplazamiento y trata de imitarlos.

¿Cómo se desplazaría un soldado en combate o un futbolista en un partido?

Práctico lo que aprendí

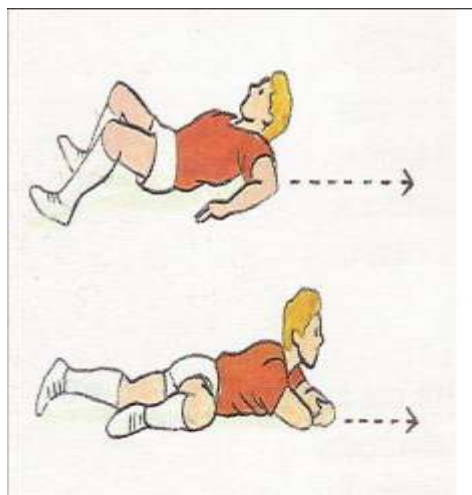
Reptar, gatear y caminar

En un amplio espacio, en pasto o colchonetas, si las hay a disposición, libremente realizarás los siguientes movimientos indicados.

Gatea en línea recta siguiendo los parámetros:

- Seis apoyos, las dos manos, las dos rodillas y las puntas de los pies.
- Realiza el desplazamiento con movimiento asincrónico entre brazos y piernas.
- Repta apoyando todo el cuerpo en el piso, ayúdate con las piernas y brazos en movimiento asincrónico.

Organízate con un familiar, uno de los dos se ubica en posición de cuatro apoyos, las dos manos y las puntas de los pies, mientras el otro pasa por debajo de él reptando sin tocarlo. Luego cambian la posición para que los dos puedan realizar el desplazamiento.



Marchar

Existen dos tipos de marcha la marcha militar y la marcha atlética, ambas consisten en la exageración de la zancada y la brazada.

Se ubican dos conos separados 10 metros el uno del otro, con dos familiares uno de los cuales dará la salida a los otros dos, que estarán ubicados en uno de los conos e iniciaran el ejercicio de marchar de diferentes formas, despacio, más rápido y mucho más rápido luego se pueden cambiar los roles.



Ten en cuenta:

- A.** Asincronía entre brazos y piernas.
- B.** Siempre debe haber un pie en contacto con el piso.

Variables.

- Con el sonido del silbato ir aumentando gradualmente la velocidad de la marcha.
- A la señal realizar la marcha hacia atrás.

Actividad: el estudiante debe realizar un video corto de tres de las actividades propuestas en la guía, para ello debe utilizar el uniforme de educación física.

El video debe enviarlo al WhatsApp 317 277 28 51

¿Cómo sé que aprendí?

¿Consideras que aprendiste bien el tema que la guía propuso?

¿Las actividades prácticas hicieron que el tema propuesto quedara más claro?

¿Qué actividad te gusto más?

Justifica tus respuestas

Cuestionamientos	Regular	Buena	Excelente	Porque
¿Tu participación en las Actividades de la guía fue?				
¿A nivel de creatividad tu Desempeño es?				
¿Tu desempeño en la elaboración de la guía fue?				
¿Tu actitud frente a las Actividades es?				

¿Qué aprendí?

Propone una actividad práctica con uno de los desplazamientos vistos en la guía.

Descríbelo y realiza un dibujo o pega una lámina.

- Que diferencia crees que hay entre reptar y gatear
- Los desplazamientos de reptar y gatear son habituales o no habituales y porque
- Menciona dos tipos de desplazamiento habituales

Cuento para trabajar la convivencia

Había una vez un niño que tenía muy mal carácter. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma debería clavar un clavo en la cerca de atrás de la casa.

¿Quieres saber cómo continua la historia?

El primer día el niño clavó 37 clavos en la cerca...pero poco a poco fue calmándose porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que clavar los clavos en la cerca. Finalmente llegó el día en el que el muchacho no perdió la calma para nada y se lo dijo a su padre, entonces el padre le sugirió que por cada día que controlara su carácter debería sacar un clavo de la cerca. Los días pasaron y el joven pudo finalmente decirle a su padre que ya había sacado todos los clavos de la cerca...entonces el papá llevó de la mano a su hijo a la cerca de atrás.

— Mira hijo, has hecho bien, pero fíjate en todos los agujeros que quedaron en la cerca. Ya la cerca nunca será la misma de antes. Cuando decimos o hacemos cosas con enojo, dejamos una cicatriz como este agujero en la cerca. Es como clavarle un cuchillo a alguien, aunque lo volvamos a sacar la herida ya está hecha. Los amigos son verdaderos tesoros a quienes hay que valorar. Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte. Es así que este cuento nos enseña la importancia de saber cuidar a quienes queremos y nos rodean y si cometemos una falta debemos buscar la forma de pedir «perdón» para que esa amistad no se pierda. ¡La amistad entre las personas es un valor que hay que saber cultivar!

Actividades

1. Marca las alternativas adecuadas.

A. El problema del niño era:

- Su irresponsabilidad.
- Su maldad.
- Su mal carácter.

B. El niño aprendió la lección del padre:

- Clavando y sacando clavos.

- Pidiendo disculpas.

- Golpeando la cerca.

C. La intención del cuento es:

- Educar.

- Informar.