

**COLEGIO SIERRA MORENA I.E.D.**

Código – CACSM - G

"Por una escuela activa, viva, planeada y proyectada al siglo XXI"

**FORMATO UNICO PARA PRESENTACIÓN DE GUÍA DE TRABAJO**

DEPARTAMENTO:

SEDE: A

CORTE: 1

JORNADA: FDS

CICLO: III

**ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA**DOCENTE:**Email: [omarpacan05@gmail.com](mailto:omarpacan05@gmail.com)

TIEMPO DE EJECUCIÓN DE LA GUÍA (horas de clase) 40 horas

TEMAS: PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

**PÁGINA WEB:** [www.sierramorenafindesemana.jimdo.com](http://www.sierramorenafindesemana.jimdo.com)

LOGRO: Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos de las modalidades deportivas individuales y colectivas.

Afectivo: Muestra actitudes de colaboración, trabajo en equipo, respeto e integración en la práctica deportiva.

Cognitivo: Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas.

Expresivo: Demuestra constante respeto, atención y esfuerzo durante el desarrollo de las clases.

**APELLIDOS Y NOMBRES:****CICLO: III -****PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO**

Los patrones básicos de movimiento han sido divididos en general por los estudiosos del tema en cuatro grandes grupos: desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones. Otros como Gallahue, insertan a los desplazamientos y saltos en una sola categoría o grupo al que le denominan de locomoción, y al equilibrio en el grupo de los giros, por lo que dividen a los patrones básicos de movimiento en: locomociones (desplazamientos y saltos); estabilizaciones (giros y equilibrios); y manipulaciones (lanzamientos, recepciones, golpes con pies y con manos).

Al final, ambas clasificaciones trabajan lo mismo. Sin embargo, para que el niño esté en condiciones de realizar algún patrón de movimiento básico como el correr, debe haber pasado por las etapas previas de desarrollo del movimiento: iniciando con los movimientos reflejos (movimientos involuntarios realizados durante los primeros meses de vida); posteriormente y alrededor de los dos años, le fue posible llevar a cabo movimientos conscientes pero poco estructurados llamados movimientos rudimentarios (alcanzar, apretar y soltar objetos; controlar sus manos y su cuello y aprender a erguirse y sostenerse en pie) Más adelante (de los tres a los seis años aproximadamente), comenzó a desarrollar patrones de movimiento (subir y bajar una pierna o un brazo; mover el tronco hacia delante y hacia atrás, hacia un lado y al otro), los cuales a través de la maduración, la ejercitación y la coordinación combinada de estos movimientos, pudo convertir finalmente en patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar, lanzar, equilibrarse).

**Los patrones básicos del movimiento se clasifican en tres partes:****LOCOMOCION:**

- Andar
- Correr
- Saltar
- Variaciones de Saltos
- Deslizarse
- Rodar
- Trepár

**NO LOCOMOTRICES:**

- Balancearse
- Inclinarsé
- Girar,
- Doblar,
- Estirar.

## MANIPULACION DE OBJETOS:

- Lanzar,
- Atrapar,
- Golpear,
- Patear,
- Empujar,
- Levantar

El movimiento se va dando en el ser humano desde que nace y cómo se va afinando a través de la maduración y las experiencias propias, dado que estas etapas son las que se suceden en el niño durante su paso por la escuela básica y resultan por tanto, motivo de estudio para el educador físico puesto que su labor docente incide en el desarrollo de la motricidad en el educando. Así iniciamos comentando que, desde el momento en que el niño nace, inicia, a la par que su crecimiento biológico, el proceso de descubrimiento de su "yo" y del mundo que le rodea; el conocimiento progresivo de sí mismo y de su entorno se fundamenta en el desarrollo de sus capacidades de percepción y de movimiento.

### ACTIVIDAD N° 1

Busque el significado de cada uno de los patrones básicos de movimiento y realice su respectivo dibujo

| LOCOMOCION: |  |
|-------------|--|
| ANDAR:      |  |
| CORRER:     |  |
| SALTAR:     |  |
| DESLIZARSE: |  |

|         |  |
|---------|--|
| RODAR:  |  |
| TREPAR: |  |



**ACTIVIDAD N° 2**

Busque el significado de cada uno de los patrones básicos de movimiento y realice su respectivo dibujo

| NO LOCOMOTRICES: |  |
|------------------|--|
| BALANCEARSE:     |  |
| INCLINARSE:      |  |

|          |  |
|----------|--|
| GIRAR:   |  |
| DOBLAR:  |  |
| ESTIRAR: |  |

**ACTIVIDAD N° 3**

Busque el significado de cada uno de los patrones básicos de movimiento y realice su respectivo dibujo

| MANIPULACION DE OBJETOS: |  |
|--------------------------|--|
| LANZAR:                  |  |
| ATRAPAR:                 |  |
| GOLPEAR:                 |  |

|           |  |
|-----------|--|
| PATEAR:   |  |
| EMPUJAR:  |  |
| LEVANTAR: |  |

#### ACTIVIDAD N° 4

Realice con la ayuda de un miembro de su familia 1 ejercicio de cada uno de los patrones básicos de movimiento y envíe una foto o video como evidencia.

#### ACTIVIDAD N° 5

Complete el siguiente cuadro mencionando que patrones básicos de movimiento de se utiliza para cada deporte:

| DEPORTE                | HABILIDADES FISICAS |  |
|------------------------|---------------------|--|
| Natación               |                     |  |
| Futbol                 |                     |  |
| Beisbol                |                     |  |
| Golf                   |                     |  |
| Equitación             |                     |  |
| Baloncesto             |                     |  |
| Microfutbol            |                     |  |
| Voleibol               |                     |  |
| Gimnasia               |                     |  |
| Atletismo              |                     |  |
| Automovilismo          |                     |  |
| Alpinismo              |                     |  |
| Levantamiento de pesas |                     |  |

#### BIBLIOGRAFIA

<https://es.slideshare.net/danceerart/patrones-bsicos-del-movimiento#:~:text=Los%20patrones%20basicos%20del%20movimiento,%2C%20Patear%2C%20Empujar%2C%20Levantar.>