GUIA DE APRENDIZAJE

UPZ: 29 Minuto de Dios	ZONA: 2			GUIA N°:3
NOMBRE DEL FORMADOR: PIER ANGELO NOAK HIDALGO		CENTRO DE INTERÉS: GIMNASIA		
GRUPO: 1	CICLO: 1 Y 2	CURSO: Se pone el grado al que el estudiante pertenece	PERIODO: Segundo	Semanas 1 al 18 de junio de 2021

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)

Motriz: Reconocer las posturas y movimientos básicos propios de la gimnasia por medio del ajuste postural.
Cognitivo Desarrollo actividades tales como juegos y circuitos propios de la gimnasia. Manejando la técnica de los movimientos establecido en el desarrollo de las actividades propuestas.
Lúdica: Desarrollar diferentes metodologías de trabajo, bien sea jugado, de competencia y retos; captando así la atención de los estudiantes para desempeñar de la mejor manera las actividades propuestas.
Psicosocial: Manejando los valores relevantes e importantes como el respeto, fomentando también el autocuidado.

Contenido: Test físicos de entrada

Tema: Pruebas físicas.

Desempeños (información que se extrae de la malla curricular):
Evaluación de flexibilidad -velocidad de desplazamiento- test de agilidad 10x5.

SEMANA 1
Materiales:

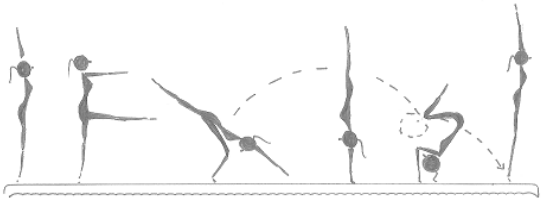
CONOS O ALGUN MATERIAL PARA DEMARCAR



CRONOMETRO



Fase Inicial (indagación):
La gimnasia artística o deportiva era considerada en la antigüedad como la perfecta simetría entre la mente y el cuerpo. Menciona 5 elementos que se utilizan en gimnasia, utiliza herramientas tecnológicas o libros.



Fase Central y reto (estructuración y transferencia): Enseñanza de las posturas básicas de la gimnasia, técnica y desarrollo de las mismas.



Ejecución básica de elementos rollo adelante – atrás.

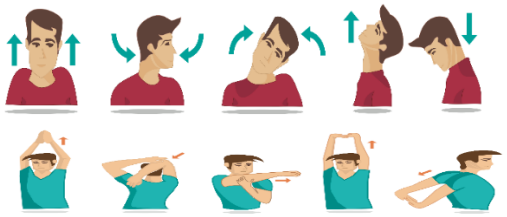
Rollo adelante

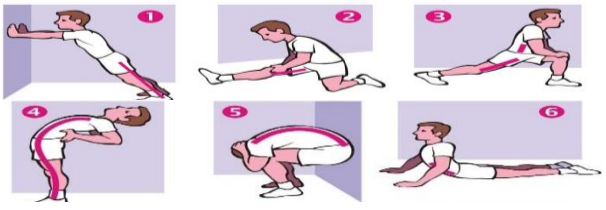


Rollo atrás



Fase Final: Realizar cada ejercicio 2 veces durante 15 segundos.





Fomentar y aplicar los valores más trascendentales en los estudiantes, tales como el respeto, la honestidad y amor propio para el buen desarrollo de los hábitos humanos en la sociedad.

SEMANA 2
MATERIALES:

COLCHONETAS **COJINES** **COBIJAS**







Fase Inicial
Realizar un calentamiento de 15 a 20 minutos donde podamos realizar saltos, trote, ejercicios de fuerza, etc.







Fase Central y reto
Trabajo de arco y pasada de arco de acuerdo a la habilidad del estudiante, lo realizo en compañía de un familiar.

ARCO PASADA DE ARCO



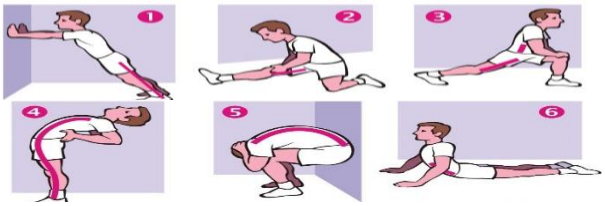


RETO: Mantener la posicion del arco minimo 30 segundos compitiendo con un familiar.

Fase Final: Realizar cada ejercicio 2 veces durante 15 segundos.







ANEXOS: Encuentra las palabras sugeridas en la sopa de letras.

C	I	C	L	I	S	M	O	G	R	V	Q	O	U	E	O
N	A	T	A	C	I	Ó	N	I	U	O	H	A	U	H	E
X	E	O	Y	T	Y	E	Y	M	G	L	R	T	G	F	O
E	S	Q	U	Í	U	S	A	N	B	E	O	H	T	Z	Y
M	E	I	M	M	S	G	Q	A	Y	I	I	A	Y	U	J
O	B	F	V	Y	W	R	U	S	E	B	E	R	H	O	D
H	O	C	K	E	Y	I	K	I	U	O	E	Z	F	A	E
F	Ú	T	B	O	L	M	S	A	E	L	I	X	C	H	C
T	E	N	I	S	I	A	E	B	Q	L	B	O	K	I	E
B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	V	M	A	S	O	R
F	A	I	B	I	C	B	N	G	H	E	V	W	Y	W	E
I	I	Y	B	A	L	O	N	M	A	N	O	P	A	L	V
V	O	S	Z	S	U	X	R	K	R	B	Y	F	G	M	A
M	A	A	I	X	C	E	L	K	K	A	V	F	C	J	V
W	A	T	E	R	P	O	L	O	P	R	E	K	D	O	J
A	T	L	E	T	I	S	M	O	C	O	W	E	J	M	I

hockey	esquí	baloncesto
boxeo	atletismo	waterpolo
natación	esgrima	ciclismo
balonmano	tenis	gimnasia
fútbol	rugby	voleibol

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: Respuesta a las preguntas de forma digital o a través de una foto.

Datos del formador:

Nombre del formador: Pier Angelo Noak H.
Centro de interés: Gimnasia
Correo electrónico: Docentelibre10@hotmail.com
Cel. 3229459843

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

¿Por qué es tan importante el calentamiento antes de cualquier actividad?

¿Qué elemento entre arco y pasada de arco te gusta más y porque?

¿Por qué se debe estirar al final de hacer ejercicio?

¿Qué es lo que más te gusta de la gimnasia?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Se realiza seguimiento a través de llamadas telefónicas, mensajes de whatsapp y correo electrónico.

PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN (REFLEXIÓN) ESPACIO EXCLUSIVO DEL FORMADOR (A):

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación: 18 de Junio

Canal de comunicación con el escolar para el seguimiento y retroalimentación: A través de llamadas telefónicas, mensajes de whatsapp y correo electrónico.
Nombre del escolar: MARIANA MORALES PARRA – CURSO 502