FORMADOR: JONATHAN LUNA	**GRADO: septimo**	**CENTRO DE INTERÉS: TENIS DE CAMPO**
UPZ: 86	**ZONA:** 5	**GUIA N°: 5**
SEMANAS: 15 - 16 comprendidas entre el 18 y el 28 de mayo		
GRUPO: 702 – 703 JT	**CICLO: 3**	**PERÍODO: 2**
EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: En una hoja previamente marcada con su nombre, apellidos, curso, documento de identidad y jornada, debe responder los puntos, que aparecen en el espacio de valoración formativa, tomarle foto y enviarla al correo.		
FECHA DE ENTREGA: Del 24 al 28 de mayo	**CORREO:** jonathan.luna.parra@hotmail.com	**WhatsApp:** 302 3518719

DESEMPEÑO/DIMENSIÓN El estudiante realiza cambios de dirección y los combina con sus posicionamientos de pies y capacidades físicas.

Motriz: Fortalece diferentes capacidades físicas y las practica durante la guía

Cognitivo: Analiza sus debilidades y virtudes físicas, y las mejora con la guía física

Lúdica: Ejecuta los juegos y ejercicios establecidos en guía, y los pone en práctica en la casa

Psicosocial: Aplica las recomendaciones frente al cuidado del cuerpo, higiene y protección hacía el covid 19.

Contenido: CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Tema: capacidades físicas-posicionamientos de pies

SESIÓN 1

Materiales: Espacio despejado, ropa cómoda, hidratación, cuerda para saltar, 4 marcas (objetos pequeños), marcar una escalera en el piso puede ser con cinta o cuerdas, de 4 cuadros.

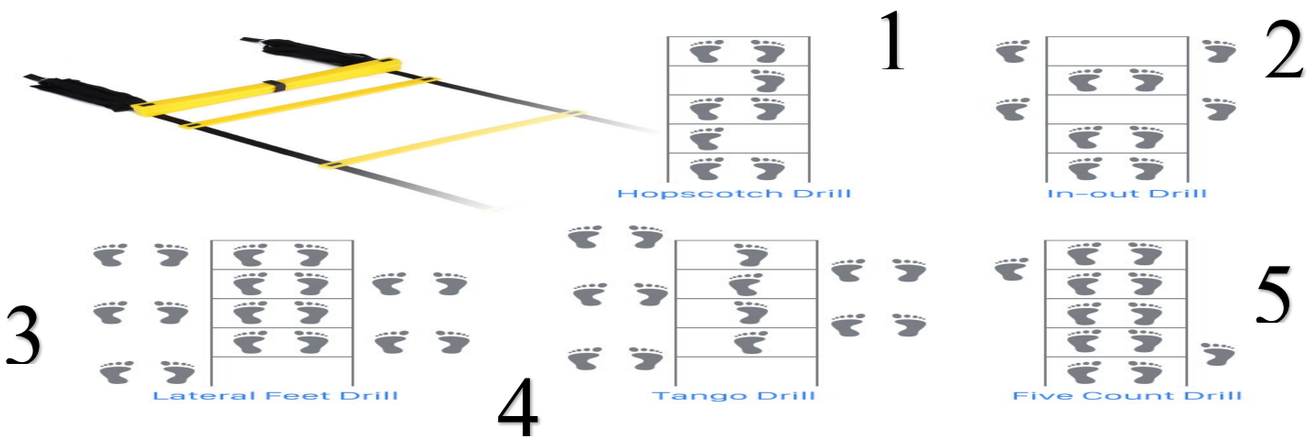
Fase Inicial (indagación):



1- Ubican una marca a una distancia de mínimo 2 metros y van a realizar un trote suave ida y vuelta, deben hacerlo 10 veces.
2- Ubican 4 marcas en fila cubriendo la totalidad del espacio, los estudiantes deben pasar las marcas por encima sin tocar ningún, esto deben hacerlo 10 veces.
3- Ubican una marca cubriendo la totalidad del espacio con el que cuenten y el objetivo es recorrer esta distancia en el menor tiempo posible, un acompañante será el encargado de hacer los registros, debe hacerse 7 veces y registrar el mejor tiempo.
4- Colocan una marca en el centro del lugar y deben hacer, 20 saltos a pie junto y 10 saltos en cada pie
5- Con el lazo realizar 100 saltos en 5 series de 20.

Nota: Si el estudiante presenta molestias en rodillas o tobillos por favor abstenerse del punto 4

Fase Central y reto (estructuración y transferencia):



1-En la escalera que se hizo en el piso deben realiza estos 5 ejercicios en el orden en que están en la imagen, y deben hacer la secuencia de los 5 ejercicios 3 veces, deben tener en cuenta que deben tener la raqueta en las manos en posición básica (con las 2 manos y la cabeza de la raqueta al frente) durante toda la ejecución.

2-Luego deben hacer la secuencia de los 5 ejercicios 3 veces, pero esta vez sosteniendo una pelota en la raqueta.



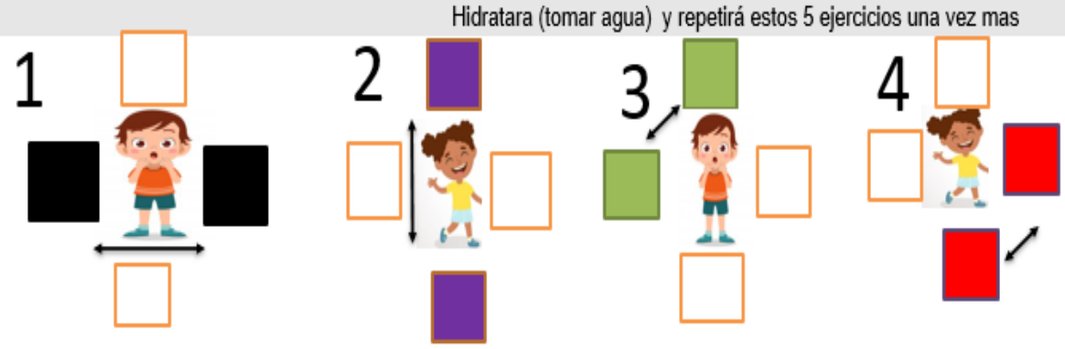
Fase Final: Caminar alrededor del lugar respirando profundo por nariz y exhalando por boca mientras elevo los brazos, luego cada estudiante debe hacer 10 estiramientos empezando por la cabeza y terminando con los pies. No olvidar hidratarse y organizar el lugar de trabajo.
SALUDOS Y EXITOS EN SU SESION

SESIÓN 2

Fase Inicial (indagación):

1. El estudiante saltara con la pierna derecha sobre los cuadros que se encuentran en la parte izquierda y derecha. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos
2. El estudiante saltara con los pies juntos sobre los cuadros que se encuentran adelante y atrás. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos
3. El estudiante saltara con la pierna izquierda sobre los cuadros que se encuentran en la parte derecha y atrás. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos
4. El estudiante saltara con los pies juntos sobre los cuadros que se encuentran en la parte izquierda y adelante. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos

Hidratara (tomar agua) y repetirá estos 5 ejercicios una vez mas



Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

El estudiante observara cada bandera, estas significa un movimiento. Deberá memorizar dicho manual



El estudiante desarrollara 10 abdominales





El estudiante realizara 10 sentadillas como lo muestra la imagen





En una postura de cuatro apoyos el estudiante llevara los pies y lo mas cerca del pecho posible, esto lo deberá hacer 10 veces





El estudiante saltara con los dos pie 10 veces



Teniendo en cuenta el menú anterior, ejecute las siguientes tiras de movimientos



Reto: Realiza las seis tiras de movimientos, leyendo comenzando con la bandera que se encuentra en la derecha y termina la secuencia de movimientos con la última bandera que se encuentra en la izquierda, realiza esto con un familiar y comprueba quien termino más rápido estos movimientos

Fase Final:

1. Llevar el brazo izquierdo por encima de la cabeza durante 8 segundos, y después hacer lo mismo con el brazo derecho
2. Con las dos mas tocar la pierna derecha sin flexionar los segmentos durante 8 segundos, hacer lo mismo con la pierna izquierda
3.Extender los brazos, llevándolos hacia la parte izquierdo durante 8 segundos, hacer los mismo llevando los brazos hacia la parte derecha durante 8 segundos
4. Llevar las manos hacia los pies sin flexionar los segmentos corporales, durante 8 segundos



5.Llevar el brazo derecho hacia la parte izquierda sin flexionarlo, sujetando dicho brazo con la mano izquierda, durante 8 segundos. Después hacer lo mismo con el brazo izquierdo sujetándolo con la mano derecha, durante 8 segundos
6.Llevar la palma derecha hacia la espalda, tocar el codo derecho con la palma izquierda, durante 8 segundos. Después hacer lo mismo con la palma izquierda, sujetando el codo derecho con la palma izquierda durante 8 segundos



Nota: La sesión 1 y 2 se realiza en la semana 1 del 19 al 21 de mayo
La sesión 3 y 4 y el reto se realiza en la semana 2 del 24 al 28 de mayo

PROCESO DE VALORACIÓN DE LA GUÍA

Desarrolle los siguientes puntos en una hoja, marcada con sus nombres, apellidos, documento de Identidad curso, jornada y sede.

- Tomate una foto realizando uno de los ejercicios de cada sesión.
- Complete la matriz de autoevaluación marcando con una X en SÍ O NO según corresponda

APRENDIZAJES	El desarrollo de las actividades permitió los aprendizajes propuestos	
	SI	NO
Puedo realizar más fluido el salto de lazo		
Desarrolle mi coordinación de pies en la escalera		
Mejore la velocidad de desplazamiento a la marca		

NOTA: Recuerde, tomarle foto a la hoja en la que desarrollo la matriz y enviar todas las fotos al correo electrónico del formador.

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Para el seguimiento, el estudiante envía la guía desarrollada al correo electrónico del formador deportivo y por este medio recibe su respectiva retroalimentación. El acompañamiento a las dudas sobre las actividades se realiza mediante grupo de WhatsApp y correo electrónico.