GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ: TINTAL SUR		ZONA: 5		GUIA N°:4
NOMBRE DEL FORMADOR: MIGUEL ANDRES AGUDELO MESA		CENTRO DE INTERÉS: Gimnasia		
GRUPO:1	CICLO: 2	CURSO: 4 Y 5	PERIODO: primero	Semanas 19 al 30 de julio

DIMENSIÓN
Motriz: Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.
Cognitivo: Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva
Lúdica: Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés
Psicosocial: Manifiesto mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

Contenido: Identifico alternativas de movimiento por medio de ejercicios coordinativos

Tema: Exploro diversas formas de movimiento con ejercicios coordinativos generales

Desempeños:
Exploro posibilidades de movimiento caminando en diversos sentidos.
Descubro diversas formas de desplazamiento por medio del salto.
Examino cambios de estabilidad en mi cuerpo por medio del equilibrio.
Identifico los segmentos corporales que utilizo en diversos ejercicios básicos.

SESION 1
Materiales:
Espacio para la practica

Fase Inicial (indagación):
Lee el siguiente cuento MALOS VECINOS

Había una vez un hombre que salió un día de su casa para ir al trabajo, y justo al pasar por delante de la puerta de la casa de su vecino, **sin darse cuenta se le cayó un papel importante**. Su vecino, que miraba por la ventana en ese momento, vio caer el papel, y pensó:

- ¡Qué descarado, el tío va y tira un papel para ensuciar mi puerta, disimulando descaradamente!

Pero en vez de decirle nada, planeó su venganza, **y por la noche vació su papelera junto a la puerta del primer vecino**. Este estaba mirando por la ventana en ese momento y cuando recogió los papeles encontró aquel papel tan importante que había perdido y que le había supuesto un problemón aquel día. Estaba roto en mil pedazos, y pensó que su vecino no sólo se lo había robado, sino que además lo había roto y tirado en la puerta de su casa. Pero no quiso decirle nada, **y se puso a preparar su venganza**. Esa noche llamó a una granja para hacer un pedido de diez cerdos y cien patos, y pidió que los llevaran a la dirección de su vecino, que al día siguiente tuvo un buen problema para tratar de librarse de los animales y sus malos olores. Pero éste, **como estaba seguro de que aquello era idea de su vecino**, en cuanto se deshizo de los cerdos comenzó a planear su venganza.

Y así, uno y otro siguieron fastidiándose mutuamente, cada vez más exageradamente, **y de aquel simple papelito en la puerta llegaron a llamar a una banda de música**, o una sirena de bomberos, a estrellar un camión contra la tapia, lanzar una lluvia de piedras contra los cristales, **disparar un cañón del ejército y finalmente**, una bomba-terremoto que derrumbó las casas de los dos vecinos...

Ambos acabaron en el hospital, y se pasaron una buena temporada compartiendo habitación. Al

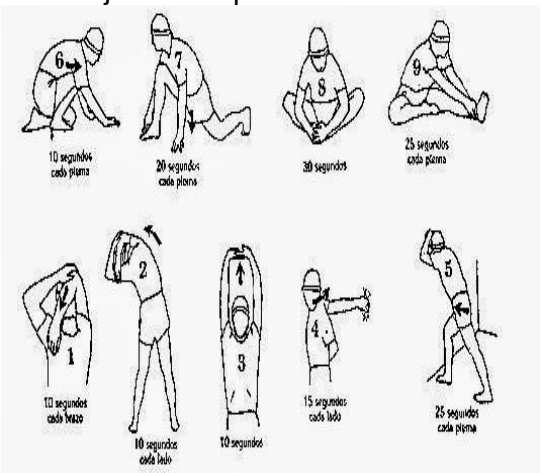
principio no se dirigían la palabra, pero un día, cansados del silencio, comenzaron a hablar; con el tiempo, se fueron haciendo amigos hasta que finalmente, un día se atrevieron a hablar del incidente del papel. Entonces se dieron cuenta de que todo había sido una coincidencia, y de que si la primera vez hubieran hablado claramente, en lugar de juzgar las malas intenciones de su vecino, se habrían dado cuenta de que todo había ocurrido por casualidad, y ahora los dos tendrían su casa en pie...

Y así fue, hablando, **como aquellos dos vecinos terminaron siendo amigos**, lo que les fue de gran ayuda para recuperarse de sus heridas y reconstruir sus maltrechas casas.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

1. Realiza trote por 15 segundos y al finalizar realiza 10 saltos squads DESCANSA 30 SEGUNDOS Y HAZ 4 SERIES	 SQUAD JUMP
2. Ubica un palo de escoba en el suelo y debes saltar de lado a lado en una sola pierna 20 REPETICIONES DESPUES CAMBIAS DE PIERNA Y LO HACE POR 4 SERIES	
3. Con un cronometro calcula 30 segundos y realiza la mayor cantidad de saltos en X. DESCANSA 1 MINUTO Y REALÍZALO 3 VECES DETERMINA EN CUALES DE LOS 3 HICISTE MAS SALTOS EN X	 SALTOS EN X
Realiza una mariposa. Te sientas sobre la cola y coloca las piernas abiertas, luego con las piernas flexionadas juntas la planta de los pies y los agarras con las manos e intentas colocar la cabeza en los pies lo que mas puedas 60 SEGUNDOS DESCANSO 15 SEGUNDOS POR 3 SERIES	 MARIPOSA

Fase Final:
Realiza estiramientos que te permitan relajar el cuerpo. Mantente hidratado y recuerda asearte



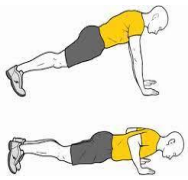
SESION 2
Materiales:
Palos de escoba o obstáculos para saltar
Fase Inicial (indagación):
Lee el siguiente cuento: EL HADA FEA

Había una vez una aprendiz de hada madrina, mágica y maravillosa, la más lista y amable de las hadas. **Pero era también una hada muy fea**, y por mucho que se esforzaba en mostrar sus muchas cualidades, parecía que todos estaban empeñados en que lo más importante de una hada tenía que ser su belleza. En la escuela de hadas no le hacían caso, y cada vez que volaba a una misión para ayudar a un niño o cualquier otra persona en apuros, antes de poder abrir la boca, ya la estaban chillando y gritando:
- *¡fea! ¡bicho!, ¡lárgate de aquí!*.
Aunque pequeña, su magia era muy poderosa, y más de una vez había pensado hacer un encantamiento para volverse bella; pero luego pensaba en lo que le contaba su mamá de pequeña:

- *tu eres como eres, con cada uno de tus granos y tus arrugas; y seguro que es así por alguna razón especial...*

Pero un día, **las brujas del país vecino arrasaron el país**, haciendo prisioneras a todas las hadas y magos. Nuestra hada, poco antes de ser atacada, hechizó sus propios vestidos, y ayudada por su fea cara, se hizo pasar por bruja. Así, **pudo seguirlas hasta su guarida**, y una vez allí, con su magia preparó una gran fiesta para todas, adornando la cueva con murciélagos, sapos y arañas, y música de lobos aullando.
Durante la fiesta, **corrió a liberar a todas las hadas y magos**, que con un gran hechizo consiguieron encerrar a todas las brujas en la montaña durante los siguientes 100 años.
Y durante esos 100 años, y muchos más, todos recordaron la valentía y la inteligencia del hada fea. **Nunca más se volvió a considerar en aquel país la fealdad una desgracia**, y cada vez que nacía alguien feo, todos se llenaban de alegría sabiendo que tendría grandes cosas por hacer.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

Ubícate en postura boca abajo con brazos extendido y mantén esa posición. Con la ayuda de una persona que te dirá operaciones matemáticas fáciles. Deberás contestarlas mientras mantienes la posición. Ejemplo: 3x3 o 15-7, entre otros. Deberás contestar un total de mínimo 5 operaciones Descansa 30 SEGUNDOS Y REPITE X 4 SERIES	
Necesitaras un total de 10 vasos. Ubica los vasos en un punto y una meta a dos metros. Deberás llevar vaso por vaso hasta la meta. Cada vez que tomes un vaso deberás realizar 3 flexiones de brazo. Al final cuando lleves todos los vasos deberás hacer la pirámide de vasos	 
Realiza en una hoja las siguientes operaciones 5x4…. 35+15 …. 20/2 ….14-4 …. 4x4 … 50-20 ….. 7x4 ….. 30/6 Ahora rompe el resultado de cada operación y mételas en una pequeña bolsita. Bate la bolsita y saca un papelito, lo que te salga será el tiempo que duraras en spagat	

Fase Final:
Realiza estiramientos que te permitan relajar el cuerpo. Mantente hidratado y recuerda asearte



ANEXOS:

No se agregan anexos

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE:

1. Responder las preguntas que aparecen en el siguiente cuadro de valoración formativa
2. Enviar propuesta de ejercicios que le gustaría realizar en la próxima guía
3. Realizar la siguiente sudoku:

SUDOKU FÁCIL 6X6

	4		1	6	
2		1			5
				4	
	3				
1			3		4
	2	3		5	

6



Piense y diviertase. Llene los espacios con números del 1 al 6, sin que se repita los digitos tanto en sentido vertical como horizontal y tampoco en cada caja de 2x3.

Datos del formador:
Nombre del formador: MIGUEL ANDRES AGUDELO MESA
Centro de interés: PORRISMO
Correo electrónico: miguelgathoo@gmail.com
WhatsApp: 3124283613

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

1. ¿Nombra al menos 3 ejercicios que hayas hecho a lo largo de la guía?¿Cuál de los cuentos te gusto mas y por qué?

2. Menciona al menos 4 beneficios que consideras que nos aporta el ejercicio y la actividad física?

3. ¿Descríbeme o cuéntame alguna experiencia alegre y triste al realizar las actividades?

.

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN:
PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN (REFLEXIÓN) ESPACIO EXCLUSIVO DEL FORMADOR (A):
La fecha de entrega será el 30 de agosto de 2021 por via Whatsapp: :