GUIA DE APLICACIÓN
(NNAJ QUE NO TIENEN ACCESO A LA CONECTIVIDAD)
IED SOTAVENTO

UPZ: 68		ZONA: 3		GUIA N°:1
NOMBRE DEL FORMADOR: JULY PAOLA RODRIGUEZ CASTAÑEDA		CENTRO DE INTERÉS: GIMNASIA		
Datos del escolar				
GRUPO: 1-2-3-4	CICLO: 2	CURSO: 5°	PERIODO: 2	MES: del 17 al 30 de JULIO

RECOMENDACIONES

1. El trabajo debe ser realizado en completo orden y aseo.
2. Debe estar debidamente marcado: Nombre estudiante, Docente, Curso, Asignatura, N° actividad y Fecha.
3. Las actividades deben ser desarrolladas en hojas tamaño oficio, cuadriculadas o blancas.
4. Debe tener en cuenta el tiempo límite para la entrega de las actividades, estas se recibirán en el colegio.
5. Solo debe entregar, en el colegio, el desarrollo de las actividades, dentro de una bolsa plástica o sobre de manila debidamente marcado. 6. Recuerde que solo debe llevar al colegio la actividad desarrollada y no la parte teórica.

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

Motriz: Mantener posiciones básicas en ejercicios de desequilibrios en rodamientos y posiciones invertidas.

Cognitivo: Aplicar conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.

Lúdica: identificar normas para la práctica de la gimnasia, habilidades, mediante la observación y la exploración de movimientos en formas jugadas

Psicosocial: Reconocer e identificar las capacidades generales de la disciplina deportiva y sus combinaciones por medio de formas lúdicas que le permita al escolar desarrollar habilidades motrices específicas del centro de interés.

TEMA: EJECUTA TAREAS MOTRICES COORDINATIVAS ESPECÍFICAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA

DESEMPEÑOS

- Desarrollar habilidades y destrezas motrices como la coordinación general, el equilibrio, la lateralidad y en lo socioemocional: Respeto por el entorno.
- fortalecer y a crear posibilidades de movimiento desde tu entorno familiar
- Demostrarás iniciativa en la ejecución de las actividades y reconocerás la importancia de realizarlas.

MATERIALES:







REFLEXIÓN INICIAL (IMPORTANTE QUE SEA ACORDE CON LA TEMÁTICA A TRABAJAR)

Para iniciar un proceso deportivo en necesario reconocer normas y actividades que nos permiten mejorar nuestras

posturas y nuestra forma de interactuar con nuestro cuerpo por eso te invitamos a que mejores tu ajuste corporal y en casa practiques teniendo en cuenta las normas de bioseguridad y cuides para el desarrollo del centro de interés de gimnasia

TEMAS A TRATAR:

AJUSTE CORPORAL Y POSTURAS

- Posición de inicio
- Agrupación corporal
- Extensión corporal
- Ajuste corporal
- Postura corporal
- Equilibrio con y sin elementos
- Posición de las manos y la cabeza para una correcta invertida con apoyo de cabeza

FASE INICAL

1. Realiza las siguiente movilidad articular , recuerda realizar durante 10 segundos .





Cuello **piernas** **brazos**

2. Con tapas de gaseosa o bolas de papel, vaso plástico o bolsa, realizar la siguiente actividad

- El estudiante se ubicará en frente de su acompañante quien empezará a lanzarle por el piso o por el aire las bolas de papel o las tapas, el estudiante se desplaza y atrapará los elementos con el vaso.
- Si el escolar se encuentra solo, lanzará hacia arriba con una mano el elemento y con la otra mano sostendrá el vaso para recibir el elemento.




FACE CENTRAL

¡Vamos a iniciar con posturas básicas de gimnasia! Necesitamos aprender realizar ejercicios de ajuste corporal

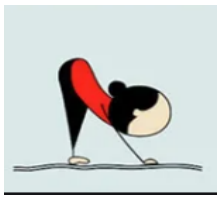
Ejercicio 1: Con una silla trata de mantener la siguiente postura, cuidando que tus pies estén marcados punta, que se vea una a lineación de tu cuerpo de brazos, espalda y tratar de que algún acompañante observe tu postura y te corrija, siente como eres de flexible

Ejercicio 2: Con una silla trata de mantener una postura carpada sobre una silla y tratar de acortar el rango de flexibilidad entre tus pies y tu cabeza como se muestra en la imagen





P
REGUNTAS ORIENTADORAS
Diseña tus nuevas posturas de gimnasia y dibújalas, como, por ejemplo



Postura de gato bravo

FASE FINAL

Iniciamos la vuelta a la calma. Vas a caminar en el espacio de trabajo, llevando brazos arriba y abajo. Luego hacia los lados, tomar aire profundamente y lo expulsas suave y lento, esto por 2 min.
Y finaliza con los estiramientos básicos para tu iniciación a una excelente flexibilidad.



¡RETO!
Para el reto necesitas un integrante de la familia y vas a recrear o imitar una de las siguientes posturas y trata de capturar la imagen **¡mucha suerte ¡**







EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: (OBLIGATORIAS EL DESARROLLO DE LA GUÍA POR PARTE DEL ESCOLAR (RESPUESTA A LAS PREGUNTAS ORIENTAORAS 7 Y FPTOGRFIAS DEL RETO DEBE SUBIR AL SIM O A LA PLATAFORMA DE CLASS ROOMY LA RETROALIMENTACIÓN QUE ESCRIBA EL FORMADOR AL ESCOLAR).
Opcionales por el formador y escolar: (video, fotografías) según el canal de comunicación y acuerdos (correo electrónico, WhatsApp) en la fecha establecida.

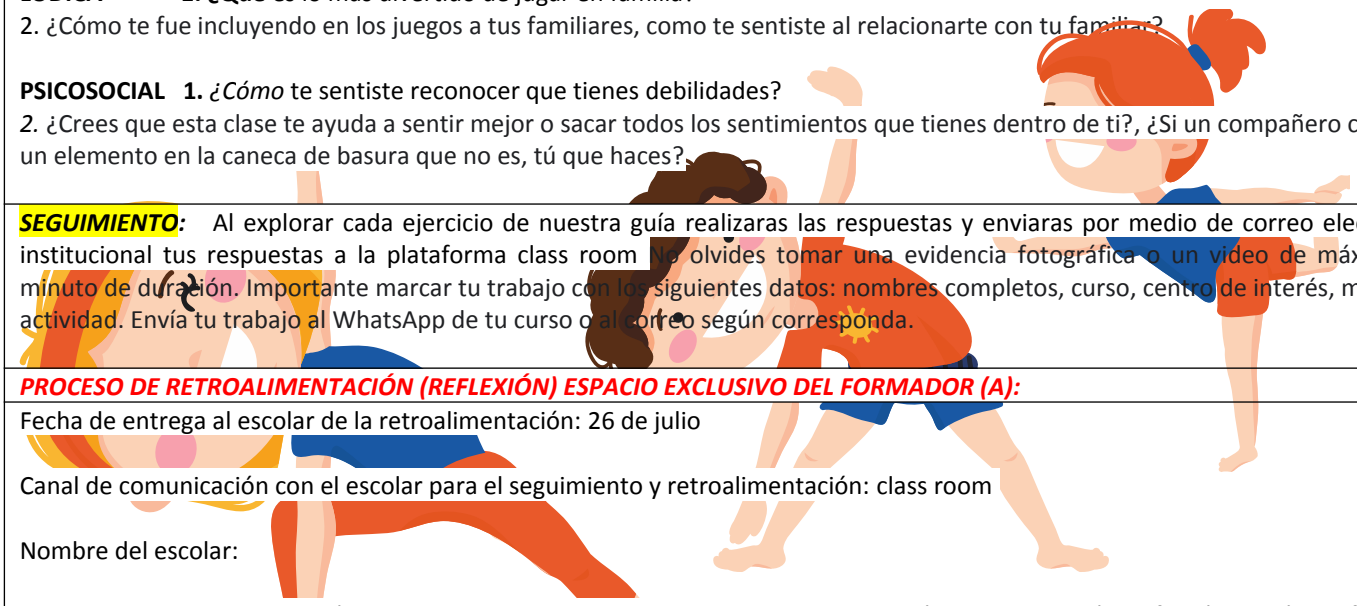
Datos del formador: JULY PAOLA RODRIGUEZ CASTEÑEDA
Datos del formador: FORMADOR CONVENIO
Nombre del escolar:
Nombre del formador: JULY PAOLA RODRIGUEZ CASTÑEDA
Centro de interés: GIMNASIA
Whatsapp: 3012984231 Correo electrónico: paoroca25@yahoo.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA (estas preguntas deben direccionar a la metodología Acción, Reflexión, Acción y que nos responda hacia las dimensiones: MOTORA, PSICOSOCIAL, LÚDICA Y COGNITIVA, se deben diseñar dos preguntas por cada una de las dimensiones.
REFLEXIÓN- ACCIÓN

MOTRIZ 1. Nombra los ejercicios vistos en clase
2. ¿Cómo se llama el ejercicio que más se te facilito?

COGNITIVA 1. ¿Por qué son ejercicios de postura?
2. ¿Qué te da seguridad en la gimnasia? escríbelos o dibújalos (si quieres puedes pedirle ayuda a un adulto de tu familia)
LUDICA 1. ¿Qué es lo más divertido de jugar en familia?
2. ¿Cómo te fue incluyendo en los juegos a tus familiares, como te sentiste al relacionarte con tu familiar?

PSICOSOCIAL 1. *¿Cómo* te sentiste reconocer que tienes debilidades?
2. ¿Crees que esta clase te ayuda a sentir mejor o sacar todos los sentimientos que tienes dentro de ti?, ¿Si un compañero coloca un elemento en la caneca de basura que no es, tú que haces?



SEGUIMIENTO: Al explorar cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas a la plataforma class room No olvides tomar una evidencia fotográfica o un video de máximo (1) minuto de duración. Importante marcar tu trabajo con los siguientes datos: nombres completos, curso, centro de interés, mes de la actividad. Envía tu trabajo al WhatsApp de tu curso o al correo según corresponda.

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

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación: 26 de julio

Canal de comunicación con el escolar para el seguimiento y retroalimentación: class room

Nombre del escolar:

Se escribe la retroalimentación realizada al escolar, al revisar el desarrollo de la guía desde la Acción-Reflexión-Acción. Reflexionar frente al desarrollo de la guía, identificar las acciones en las que puede el escolar mejorar y reconocer sus fortalezas en el escrito, describiendo sus los logros alcanzados desde las 4 dimensiones. Invitarlos a seguir desarrollando las actividades en compañía de sus familiares, cuidadores etc.