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

UPZ: (74) BOYACA REAL	ZONA: 2			GUIA N°:5
NOMBRE DEL FORMADOR: PIER ANGELO NOAK HIDALGO		CENTRO DE INTERÉS: GIMNASIA		
Datos del escolar				
GRUPO:	CICLO: 1	CURSO:	PERIODO: SEGUNDO	MES: AGOSTO

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

Motriz: Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

Cognitivo: Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

Lúdica: Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

Psicosocial: Exploro mis emociones a través de las capacidades motrices básicas y formas lúdicas deportivas, que permitan el reconocimiento de la corporeidad para el cuidado de sí mismo.

TEMA: Afianzo mis movimientos, me divierto y aprendo jugando los elementos básicos de la gimnasia.

DESEMPEÑOS

- ✓ Me desplazo en diferentes direcciones, saltando, corriendo reptando, gateando, etc. Expreso cambios de ritmo y velocidad según la directriz para la actividad.
- ✓ Desarrollo diferentes ejercicios pre deportivos, con y sin elemento, buscando así el afianzamiento de las habilidades ya adquiridas.
- ✓ Por medio del juego de cajas mágicas, identifico mis fortalezas y debilidades para mejorarlas y así dar mi mejor esfuerzo en el desarrollo de cada indicación de la actividad.
- ✓ Reconozco mis debilidades y las convierto en fortalezas por medio de las actividades.

MATERIALES:

COLCHONETAS



COJINES



AGUA



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

En esta guía te invitamos a desarrollar actividades durante este mes, recuerda siempre que la práctica de alguna actividad deportiva o deporte en específico son muy importantes para mantener un estado físico saludable, de igual manera antes de comenzar cualquier práctica recuerda calentar y al finalizar estirar para evitar dolencias musculares. Así como mantener los protocolos de bioseguridad que hoy en día se exigen por la situación de salud actual. ¡La mejor defensa es el deporte!

TEMAS A TRATAR:

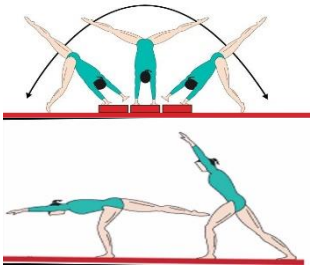
Elementos básicos de la gimnasia.

- Formas juagadas propias de la gimnasia, media luna, arco y pasada de arco por derecha e izquierda y sus educativos
- Elementos de suelo básicos propios de la gimnasia media luna lado hábil
- Elementos específicos ejecutados por derecha e izquierda

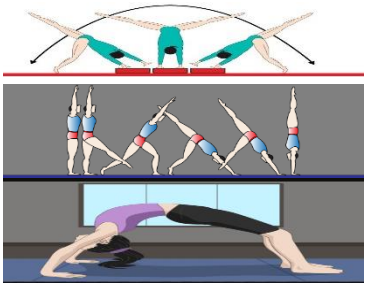
CALENTAMIENTO: ***Te proponemos 3 opciones para desarrollar tu calentamiento en cada semana.*** **(***Debe ser realizado al iniciar cada una de las actividades propuestas para activar el organismo y evitar cualquier lesión)*

- Inicia definiendo un recorrido caminando dentro del espacio donde te encuentres, luego realiza este mismo recorrido trotando, luego corriendo hasta finalizar lo más rápido que puedas !Animo esfuérzate por ser el más veloz!
- Realiza saltos en X durante 30 segundos.
- Realiza 10 saltos de ranita y regresa corriendo al lugar donde iniciaste.

SEMANA 1 MOTRIZ

Afianzamiento de los elementos ya vistos para retomar el proceso que se veía manejando, elementos básicos y sencillo de gimnasia, 20 repeticiones y 3 series. Ejecutar los movimientos básicos como media luna, invertida, arco y pasada de arco 20 repeticiones y 3 series. Realizar únicamente el elemento o los elementos que más se dificulten, 20 repeticiones y 3 series. Realizare ejercicios de flexibilidad en el centro inferior según la indicación para el elemento a desarrollar, 15 segundos 3 series.	

SEMANA 2 COGNITIVA

Generar una secuencia de movimientos con lo aprendido hasta el momento, implementando 2 elementos de flexibilidad y 2 elementos con asamble, 1 repetición de 30 segundos, 3 series. Mantener en tres rondas diferentes la posición adecuada de los elementos, media luna, invertida y arco, realizar esta actividad en 1 repetición y 3 series. Realizar las rondas de los elemento en compañía de un familiar y así evidenciar quien resiste más a modo de juego competitivo y sana diversión. Mantener en tres rondas diferentes la tensión de los elementos, velita, montañita y mesita, realizar esta actividad en 1 repetición y 3 series.	

SEMANA 3 LÚDICA

Se manejaran juegos tradicionales como la gallina ciega, stop y ahorcadito en los cuales se implementaran variaciones enfocadas a la gimnasia, elementos básicos y sus educativos, de esta manera el estudiante podrá divertirse en compañía de sus familiares e ira reforzando los conocimientos adquiridos, una metodología de aprendizaje significativo a través del juego. Se realizaran 3 repeticiones.	
Pintar el elemento de gimnasia aprendido que más te llama la atención, el más fácil y el que más se dificulta, cuando los hagas representara cada elemento dibujado y lo mostraras a un familiar, luego lo harás en compañía de un familiar y veras quien es más habilidoso o a quien se le dificulta más la realización de dichos elementos. 3 repeticiones, 3 series.	

SEMANA 4 PSICOSOCIAL (MÓDULOS DEL COMPONENTE SOCIAL)

Practica solo o en compañía de un familiar los elementos de gimnasia vistos hasta el momento, crea una rutina de movimientos en compañía de tu familiar y analicen cual elemento fue el más fácil y cual el más difícil. Realizar 3 repeticiones y 1 serie.	
Realiza tres estaciones en las cuales en cada estación se evidencie un elemento de tensión como: montaña, vela, puente, mesita; otra estación donde se evidencie un elemento de flexibilidad como: spagat, Split, arco; y una estación donde se evidencie un elemento de rotación como: huevito, rollo adelante o atrás.	

3EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: (OBLIGATORIAS EL DESARROLLO DE LA GUÍA POR PARTE DEL ESCOLAR (RESPUESTA A LAS PREGUNTAS ORIENTAORAS- DEBE SUBIR AL SIM Y 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: PIER ANGELO NOAK HIDALGO
Nombre del escolar:
Centro de interés: GIMNASIA
Whatsapp: 3229459843 - **Correo electrónico:** docentelibre10@hotmail.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 el elemento que más te gusto ejecutar y porque?
2. ¿Nombra el elemento que menos te gusto y porque?

COGNITIVA

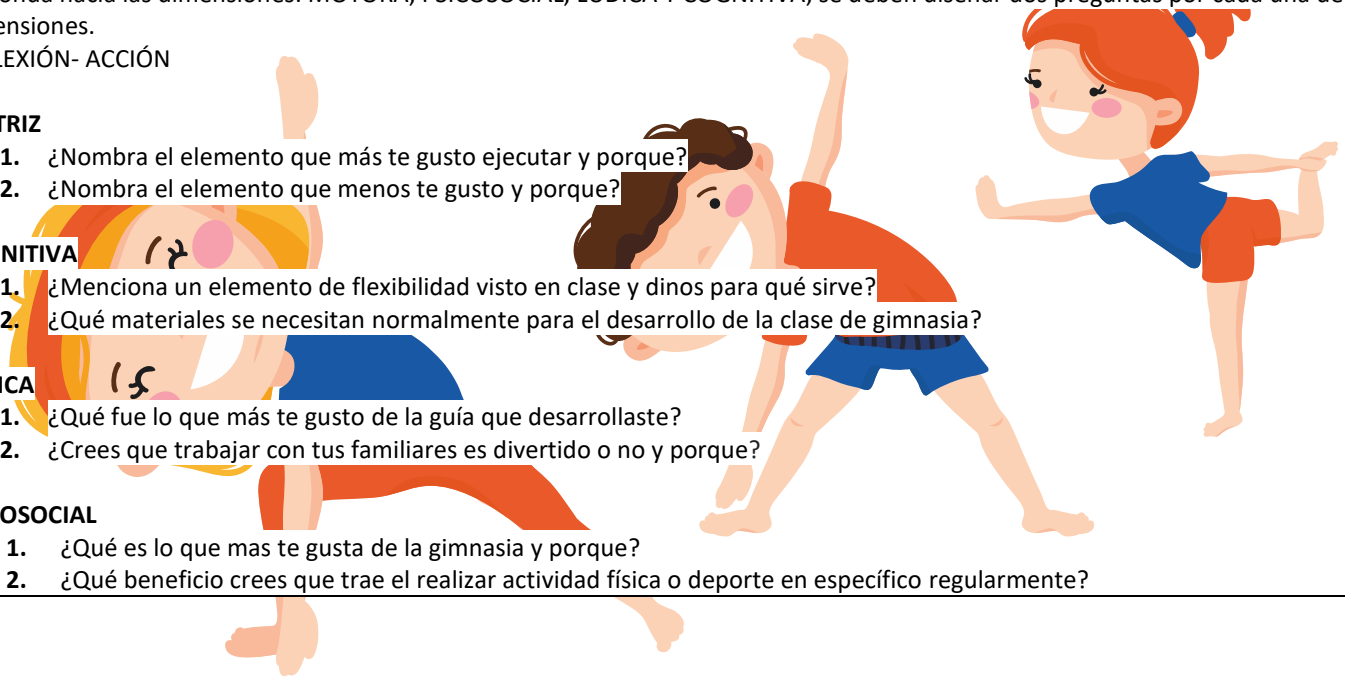
1. ¿Menciona un elemento de flexibilidad visto en clase y dinos para qué sirve?
2. ¿Qué materiales se necesitan normalmente para el desarrollo de la clase de gimnasia?

LUDICA

1. ¿Qué fue lo que más te gusto de la guía que desarrollaste?
2. ¿Crees que trabajar con tus familiares es divertido o no y porque?

PSICOSOCIAL

1. ¿Qué es lo que mas te gusta de la gimnasia y porque?
2. ¿Qué beneficio crees que trae el realizar actividad física o deporte en específico regularmente?



SEGUIMIENTO: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: xxxxxx@gmail.com, 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: Canal de comunicación con el escolar para el seguimiento y retroalimentación: Whatsapp 3229459843 Nombre del escolar: