GUIA DE APRENDIZAJE
I.E.D. LAUREANO GOMEZ

UPZ: **29**		ZONA: **2**		GUIA N°:**3**
NOMBRE DEL FORMADOR: **NATALY ROCIO PRADA MOYANO**		CENTRO DE INTERÉS: **BALONMANO**		
Datos del escolar		**DE HOYOS PADILLA MARIA JOSE**		
GRUPO: **3**	CICLO: **1**	CURSO: **104**	PERIODO: **3**	MES: **AGOSTO**

DIMENSIÓN

Motriz:
Vivencio múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario por medio de los ejercicios propuestos en clase.

Cognitivo:
Identifico que funciones realiza mi cuerpo cuando ejecuto una actividad física en las sesiones del centro de enseñanza

Lúdica:
Vivencio la relación de mi cuerpo con los compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas desde el centro de enseñanza.

Psicosocial:
Comparto diferentes puntos de vista con mi familia sobre lo que me hace mujer u hombre.

TEMA: Explora las conductas motrices por medio de movimientos propios del deporte.

DESEMPEÑOS

- ✓ Desarrollo desplazamientos y manipulaciones de forma global o segmentaria en la ejecución de formas jugadas.
- ✓ Reconoce que formas de ejecución realiza mejor con cada segmento de su cuerpo en función de la práctica deportiva.
- ✓ Respeta las formas de interacción de los otros cuando se involucran en los juegos u actividades.
- ✓ Expresa con seguridad sus ideas y opiniones en una conversación con su familia.

MATERIALES:

PITILLO – 5 BOLITAS DE PAPEL - CUERDA

REFLEXIÓN INICIAL

Por medio de esta guía podrás explorar y descubrir las diferentes posibilidades de movimiento con tu cuerpo, usando elementos y combinando estas actividades con desplazamientos. Comprenderás por medio de estas experiencias todo lo que tu cuerpo puede hacer al mismo tiempo y muchas de estas tareas te ayudaran a mejorar algunas técnicas del Balonmano que veras más adelante.

TEMAS A TRATAR:

- **FUERZA** (isométrica-isotónica)
- **ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL** (distancia, direcciones, duración, orden, velocidad)
- **AJUSTE POSTURAL** (cambios de posición)

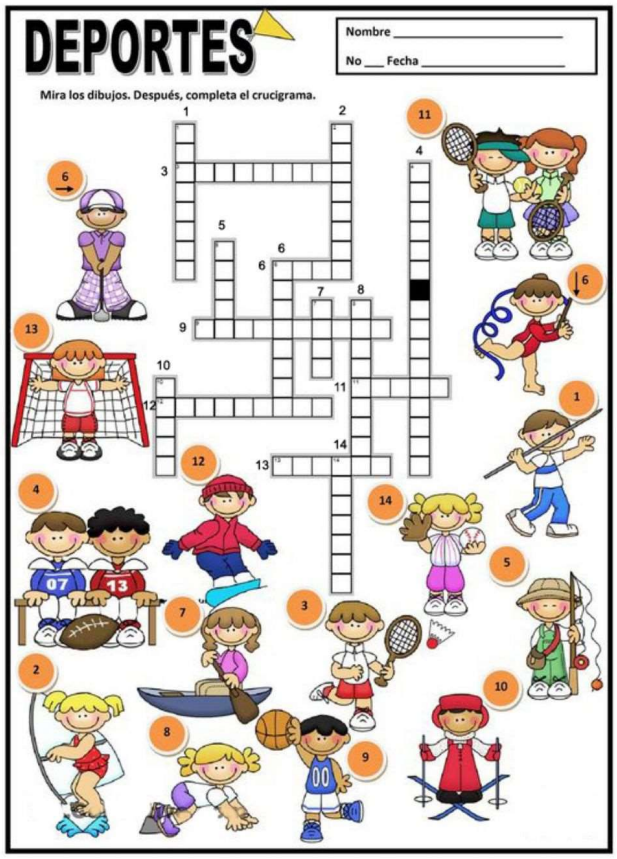
CALENTAMIENTO: ***Te proponemos 3 opciones para desarrollar tu calentamiento en cada semana.*** **(***Debe ser realizado al iniciar cada una de las actividades propuestas para activar el organismo y evitar cualquier lesión)*

1. Realizamos 4 minutos de trote, 10 saltos de ranita, 3 minutos de trote, 10 tijeras, 2 minutos de trote, 10 angelitos, 1 minuto trote.
2. Realizamos 3 minutos de marcha, movemos brazos hacia delante y hacia atrás 1 minuto, rodillas al pecho 10 veces cada pierna, talones a los glúteos 10 cada pierna, 20 saltos caballitos y lo repetimos 3 veces todo.
3. Vas a ubicarte frente a frente con algún familiar de la casa, durante 2 minutos cada uno va a intentar tocar la espalda del otro con la mano, gana el que más veces toque la espalda del otro, luego harán otros 2 minutos intentando tocarse las rodillas y por último 2 minutos tocándose los pies.

SEMANA 1

1. CIRCUITO 1. Saltos con apertura de piernas cayendo en semiflexión con las manos en la cintura (2 min) 2. Sentadilla sostenida con apoyo 30 a 40 segundos. 3. Posición con piernas abiertas un poco más que el ancho de los hombros, llevo todo el peso del cuerpo hacia una pierna flexionada sin despegar los pies del suelo, intercalo el balanceo. (2 min) 4. Me ubico en "plancha" (manos y pies apoyados en el suelo) 30 a 40 segundos. 5. Burpees desde la posición de "plancha" hacemos una lagartija (bajo el pecho flexionando brazos) y me coloco de pie. (1 min) 6. Plancha llevando rodilla a tocar los codos. 30 a 40segundos. Por cada ejercicio tomamos 1 minuto de recuperación y realizamos el circuito 4 veces.	1. 
2. En pareja, uno sujeta al otro por la cintura para evitar que este avance hacia el frente y alcance el objeto en el menor tiempo posible. Cambian de “roles” para medir el tiempo que gastaron los 2 en llegar por el objeto.	
3.En pareja cada uno sujeta una cuerda por el extremo para tirar de la cuerda hacia su lado y atraer al otro.	

SEMANA 2

1.Realizo el siguiente crucigrama teniendo en cuenta las imágenes de los deportes que allí aparecen.	
2. Ingresa al siguiente link para desarrollar un rompecabezas en el menor tiempo.	https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=28638c40671a

SEMANA 3

1. CARRERA DE BOLITAS: Usando un pitillo para soplar y para empujar con el aire el pin pon o bola de papel que está en el suelo hasta llevarlo de un lado al otro. Puedes realizar varios intentos compitiendo con otras personas.	
2. En parejas, uno boca abajo y el otro de rodillas a su lado, el que esta arrodillado tiene que intentar que su compañero se voltee boca arriba (No dejarse) y luego cambian de roles.	

3. PELEA DE GALLOS: En parejas, colocados en cuclillas dentro de un espacio delimitado, tienen que intentar derribar al otro haciendo uso de las manos. Cabe mencionar que se pueden mover dentro del círculo en esa posición. El juego termina cuando un niño tira al otro, cuando uno se pone de pie o cuando lo saque del espacio.	

SEMANA 4

1.Construyo un ACROSTICO con las palabras SALUD y DEPORTES teniendo en cuenta que para desarrollar el acróstico debe escribir una palabra o frase con cada letra de las palabras SALUD y DEPORTES que tenga relación con las mismas.	
2. Escribo en unos papeles valores que sean importantes del trabajo en equipo y los pego en diferentes lugares sobre una pared, luego con una pelota o bolita de trapo(medias) lanzo desde un punto atinarle a pegarle a los papeles ubicados en la pared.	

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE:

El estudiante entregará el presente documento resuelto en su totalidad según las actividades correspondientes, resuelto de forma digital o escrito a mano en una hoja extra y con fotografías como evidencia que puede enviar al WhatsApp o al correo electrónico de la formadora.

Datos del formador: **NATALY ROCIO PRADA MOYANO**
Nombre del escolar: **DE HOYOS PADILLA MARIA JOSE**
Centro de interés: **BALONMANO**
WhatsApp: **30048810140**
Correo electrónico: mujermariposa22@hotmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

Resuelvo las siguientes preguntas:

MOTRIZ

1. ¿Cuál ejercicio te pareció más difícil de aguantar en la posición?
2. ¿Con que parte del cuerpo tienes mayor fuerza para realizar los ejercicios de forma estática?

COGNITIVA

1. ¿Cuáles deportes te gustaría practicar y por qué?
2. ¿Qué hábitos tienes tu en tu día a día que consideras que son saludables para tu vida?

LUDICA

1. ¿Qué cualidades físicas trabajaste en cada uno de los juegos de la semana # 3?
2. ¿Cómo modificarías uno de los juegos de la semana # 3?

PSICOSOCIAL

1. ¿Qué palabras se te vienen a la cabeza cuando te hablan del DEPORTE y su incidencia en la SALUD?
2. ¿Porque es importante la AMISTAD, el RESPETO y la EXCELENCIA en el trabajo en equipo?



SEGUIMIENTO: *Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico tus respuestas correo: mujermariposa22@hotmail.com, o al WhatsApp 3004881040 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.***

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

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación: ***VIERNES 27 DE AGOSTO 2021***

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

Datos del formador: **NATALY ROCIO PRADA MOYANO**
Centro de interés: **BALONMANO**
WhatsApp: **30048810140**
Correo electrónico: **mujermariposa22@hotmail.com**

Nombre del escolar: **DE HOYOS PADILLA MARIA JOSE 104 J.M.**