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

UPZ: (74) BOYACA REAL	ZONA: 2		GUIA N°:6	
NOMBRE DEL FORMADOR: PIER ANGELO NOAK HIDALGO		CENTRO DE INTERÉS: GIMNASIA		
Datos del escolar				
GRUPO: 4	CICLO:2	CURSO: 303	PERIODO: SEGUNDO	MES: SEPTIEMBRE

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	BALON	COJINES	GLOBOS	AGUA	PALO DE ESCOBA
					

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:

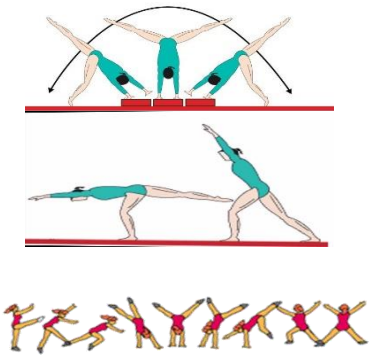
Elementos básicos de la gimnasia.

- Formas juagadas propias de la gimnasia, enlace básico de la gimnasia donde se involucren mínimo tres elementos incluyendo la media luna.

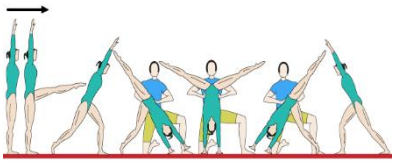
CALENTAMIENTO: ***Te proponemos 3 opciones para desarrollar tu calentamiento en cada semana.*** **(***Debe ser realizado al iniciar cada una de las actividades propuestas para activar el organismo y evitar cualquier lesión)*

- 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, 10 repeticiones y 3 series.	
Ejecutar los movimientos el enlace básico donde cada estudiantes deberá ejecutar los elementos que desee de los que se han visto donde que involucre la media luna, 10 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 utilizando cualquiera de los materiales solicitados una rutina de movimientos sencillo en los cuales se deje volar la imaginación, teniendo en cuenta los ejercicios que se han trabajado en clase.	
Generar un reto sencillo, utilizando cualquiera de los materiales, ejecutar el reto mínimo tres veces.	
Proponer el reto a un familiar o familiares y ver quien lo desarrolla mejor.	

SEMANA 3 LÚDICA

Con el material solicitado se harán 2 ejercicios por cada elemento, dos ejercicios con globo, 2 ejercicios con palo, 2 ejercicios con botellas de agua y así sucesivamente. Estos ejercicios se realizaran 3 series de 15 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. También se hará el dibujo del ejercicio y elemento que más se haya facilitado y dificultado, 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.	

3 EVIDENCIAS 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: KERENA SAHDREE MENDOZA SULBARAN
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 solicitado con el que más te gusto trabajar y porque?

COGNITIVA

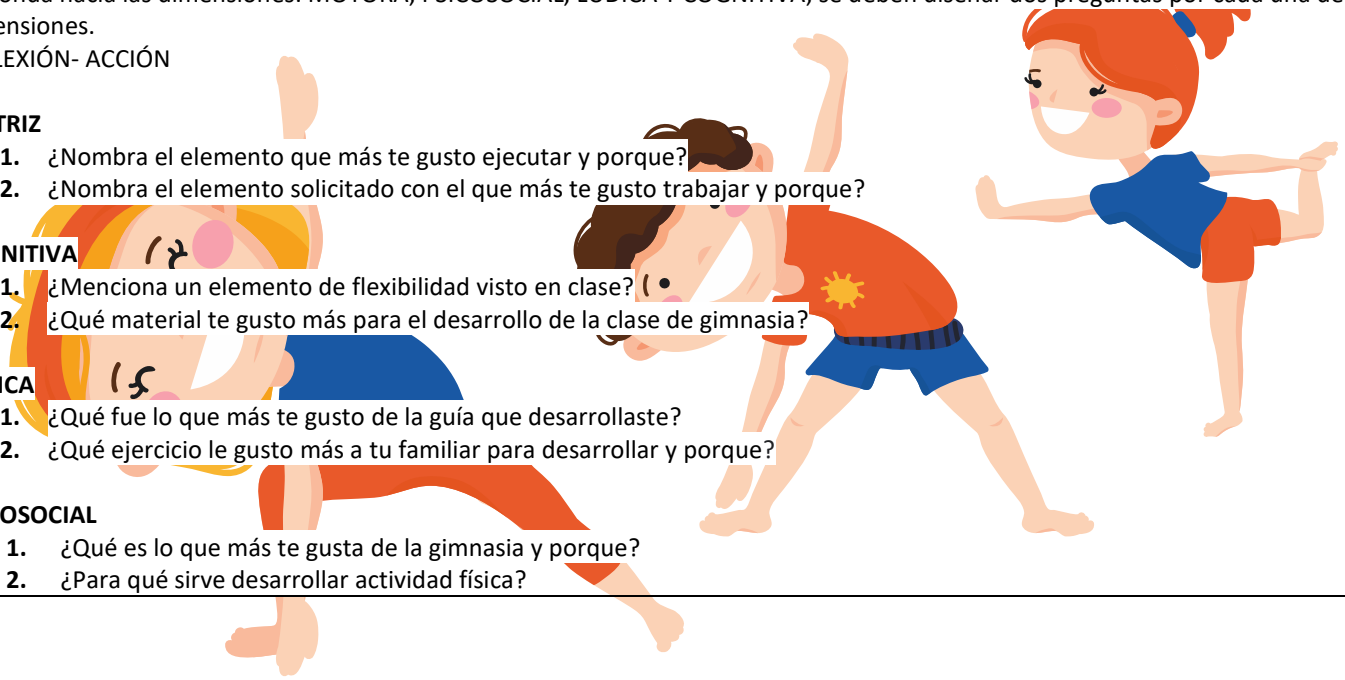
1. ¿Menciona un elemento de flexibilidad visto en clase?
2. ¿Qué material te gusto más para el desarrollo de la clase de gimnasia?

LUDICA

1. ¿Qué fue lo que más te gusto de la guía que desarrollaste?
2. ¿Qué ejercicio le gusto más a tu familiar para desarrollar y porque?

PSICOSOCIAL

1. ¿Qué es lo que más te gusta de la gimnasia y porque?
2. ¿Para qué sirve desarrollar actividad física?



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: 20 DE SEPTIEMBRE Canal de comunicación con el escolar para el seguimiento y retroalimentación: Whatsapp 3229459843 Nombre del escolar: **KERENA SAHDREE MENDOZA SULBARAN**