GUIA DE APRENDIZAJE
I.E.D. LAUREANO GOMEZ

UPZ: 29	ZONA:2		GUIA N°:1	
NOMBRE DEL FORMADOR: Nataly Prada		CENTRO DE INTERÉS: Balonmano		
GRUPO: 3	CICLO: 2	CURSO: 302	PERIODO: 2	Semanas 31 de mayo al 18 de junio

Recuerda enviar la retroalimentación de la guía con fotos claras y legibles, debidamente marcada todas las hojas los videos con las actividades realizadas que no superen un minuto.

Datos del Profesor
Nombre del formador: Nataly Rocío Prada
Centro de interés: Balonmano
Correo electrónico: mujermariposa22@hotmail.com
Teléfono: 3004881040

Canal de comunicación con el escolar para el seguimiento y retroalimentación:
Nombre del escolar: _____
Documento de identidad: _____
curso: _____
C.I. Balonmano

DIMENSIÓN
Motriz: Desarrolla tareas motrices que involucran diferentes formas de desplazamiento y velocidades dentro de los tiempos estipulados.
Cognitivo: Reconoce y ejecuta de forma correcta las diferentes indicaciones dadas por el formador dentro de cada actividad
Lúdica: Explora a través del juego posibilidades de movimiento de forma recreativa
Psicosocial: Demuestra una actitud positiva frente a las clases durante el desarrollo de las actividades

Contenido: Realiza una exploración mental de su propio cuerpo.

Tema: Elementos del esquema corporal desde las posibilidades del movimiento para el Balonmano.

Desempeños (información que se extrae de la malla curricular):

- Identifico las partes de mi cuerpo (sensación propioceptiva)
- Reconozco las diversas sensaciones en mi organismo, fatiga, calor, sed (sensaciones interoceptiva)
- Utilizo los sentidos para la realizar diferentes movimientos con mi cuerpo (sensaciones exteroceptivas)

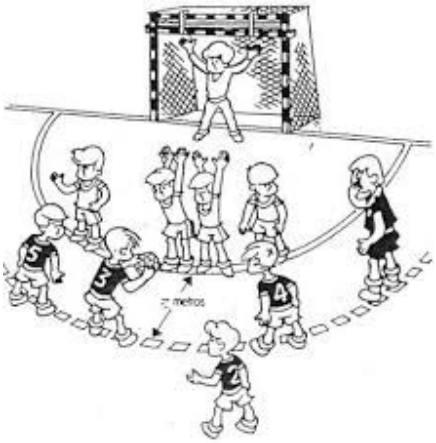
Materiales:

Fase Inicial (indagación):

Beneficios físicos del balonmano en niños

Son innumerables, debido al dinamismo del deporte como tal. Dentro de los beneficios físicos del balonmano en los niños se encuentran:

-Como deporte en general, ayuda en el aprendizaje de hábitos de vida saludable, evitando el sedentarismo y a su vez enfermedades como la obesidad infantil.
-Trabaja todo el cuerpo: el balonmano trabaja todos los grupos musculares de forma global, por lo que no existe descompensación en el cuerpo. Con las piernas hay que correr y saltar; con los brazos hay que lanzar el balón, por lo que el balonmano hace que los niños desarrollen el tren superior e inferior conjuntamente.
-Desarrolla la fuerza: esto debido a que es un deporte explosivo.
-Desarrolla la agilidad, destreza, flexibilidad y coordinación: la fuerza requiere control, por lo que es necesario tener estas cuatro habilidades.
-Desarrolla la resistencia, ya que el balonmano requiere el desplazamiento por la cancha durante todo el partido.
-Tonifica el cuerpo: ayudando así al fortalecimiento óseo y muscular y al desarrollo físico en general.
-Ayuda en el incremento de la altura y la capacidad pulmonar, debido a los saltos y estiramientos y al ejercicio cardiovascular.
-Libera el estrés y la tensión muscular, mejorando el sueño.
-Ayuda a desarrollar la capacidad de rápidas respuestas y a mejorar la concentración.



Fase Central y reto (estructuración y transferencia):
SEMANA 1

Ejercicio #1
- Me desplazo por el espacio tocando la bomba con manos, pecho, pie, cabeza durante 15 segundos.
- Me desplazo de un punto a otro en forma de cruz tocando la bomba entre punto y punto sin dejarla caer, primero con mano derecha, luego con izquierda y así mismo con los pies durante 20 segundos.



Ejercicio # 2
Coloca el palo de escoba en el suelo y durante 15 segundos pasa el palo con pie izquierdo y derecho sin tocarlo, luego lleva de un punto a otro sobre el empeine del pie un par de medias o bola de papel sin que este se caiga, primero realizo 5 desplazamientos con pie derecho y luego 5 con el izquierdo.



RETO

Coloco un esfero/marcador/lápiz sobre el dorso de la mano derecha extendida, lo dejo rodar por el dorso y lo atrapo sin dejarlo caer. realizo este ejercicio 5 veces con la mano derecha y 5 con la izquierda.



SEMANA 2

Ejercicio # 3

Con el palo en el suelo realiza saltos con 2 pies de un lado al otro durante 15 segundos (esto se hace cada vez que coja vaya a lanzar una media o bola de papel), luego con la media o bola de papel puesta en el empeine detrás del palo lanzara para meterla en un recipiente ubicado a 8 pies de distancia del palo. Realizara 5 intentos con pie izquierdo y derecho



Ejercicio # 4

Con el palo ubicado en el suelo realizará saltos laterales con los 2 pies durante 15 segundos, luego pasará a lanzar la media con la mano derecha 5 veces y 5 con mano izquierda, el recipiente estará ubicado a una mayor distancia del palo y antes de realizar cada lanzamiento deberá realizar los 15 segundos de saltos laterales.



RETO

Usando 2 hojas y con la condición de solo poder pisar con un pie cada hoja deberá pasar de un lado al otro llevando en la cabeza un cuaderno durante el recorrido. completará 5 recorridos teniendo en cuenta que de ida y regreso deberá hacerlo de la misma forma.



SEMANA 3

Ejercicio # 5

Con una hoja de papel hago una bola utilizando solo una mano, cuando la tenga hecha, la extiendo de nuevo para dejarla lo más lisa posible. Repito este procedimiento 3 veces con cada mano. Después con ambas manos al tiempo realizo las bolas de papel 3 veces.



Ejercicio # 6

Me ubico en posición sentado para lanzar la y atrapar con la mano derecha y luego izquierda 5 veces respectivamente. Estando sentado lanzó con mano derecha y recibo con mano izquierda, alternando los lanzamientos con las manos por 1 minuto, por último, lanzo la pelota con mano derecha aplaudo la mayor cantidad de veces antes de atraparla con las dos manos. Realizo 5 lanzamiento con mano derecha y 5 con izquierda.



RETO

Ubicas en frente tuyo a 10 pasos un recipiente, debes lanzar por entre las piernas de espaldas al recipiente 10 veces las bolas de medias o papel ¿Cuántas pudiste meter?



Fase Final:

Realizamos algunos ejercicios de YOGA (todos los ejercicios se deben sostener por 30 segundos y realizarlos 3 veces):

1.GATO: Ubicados en 6 apoyos (posición de gateo), elevan la espalda metiendo abdomen.



2. MONTAÑITA: Ubicados en 6 apoyos (posición de gateo), despegamos las rodillas del suelo y elevamos la cola, extendiendo piernas y brazos.



3. SERPIENTE: Tendidos en el suelo boca abajo, levantamos el tronco apoyando las manos en el suelo y extendiendo los brazos, elevando la cabeza.



4. MARIPOSA: Sentado con las piernas recogidas y flexionadas juntando las plantas de los pies, mueve las rodillas de arriba hacia abajo, sosteniendo al bajar lo más cerca al suelo.



5 luego nos arrodillamos y sin despegar la cola de los talones, echamos para atrás el cuerpo extendiendo los brazos sostenemos 20 segundos y después llevamos hacia adelante el tronco con los brazos al frente y la cabeza metida entre ellos otros 20 segundos.




ANEXOS:

1.



DEPORTE Y GENERO

Coloréala de tu color favorito la silueta, dentro escribe las acciones que haces tu bien cuando juegas o practicas un deporte. Lo que más te destaque o sobresalgas cuando juegas. Luego, afuera alrededor escribe los deportes que prácticas y que te gustarían practicar.

¿Ahora escribe con tus palabras porque crees tú que los niños y niñas pueden practicar los mismos deportes?

---

2. Encuentro deportes que pueden practicar los niños y las niñas, los clasifico según consideras tu.

F	R	W	O	M	S	I	L	C	I	C	S
X	U	Z	A	M	I	R	G	S	E	R	G
N	H	T	G	E	A	K	Ñ	M	G	D	I
Q	W	R	B	V	N	J	K	L	S	Z	M
N	S	D	V	O	L	E	Y	L	I	J	N
C	X	V	S	D	L	F	G	H	N	O	A
B	A	L	O	N	M	A	N	O	E	E	S
A	Q	W	R	T	Y	U	H	U	T	X	I
P	A	T	I	N	A	J	E	T	R	O	A
X	D	R	T	Y	S	A	J	K	L	B	O
O	M	S	I	T	E	L	T	A	C	X	B
W	Z	X	V	Ñ	M	S	A	R	R	O	P

NIÑOS: _____

NIÑAS: _____

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

Nombre del formador: **Nataly Rocío Prada M.**
Centro de interés: **Balonmano**
Correo electrónico: **mujermariposa@hotmail.com**
WHATSAPP: **3004881040**

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

Resuelvo las siguientes preguntas:

1- ¿Por qué la coordinación ojo-mano es importante en el Balonmano?

_____

_____

_____

2- ¿Cuál de las actividades te gusto más y por qué? ¿Cuál te pareció más difícil de cumplir, justifica tu respuesta?

_____

_____

_____

3- ¿Por qué crees que los niñas y niñas tenemos el derecho de practicar los mismos deportes?

_____

_____

_____

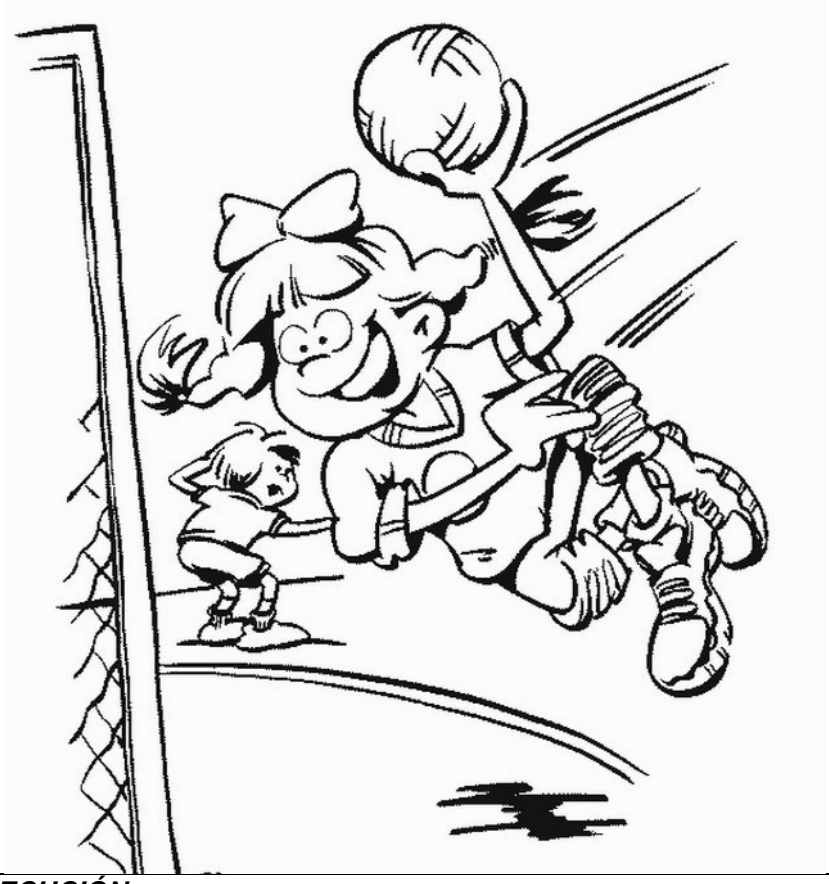
4- ¿Cuáles son las acciones que puedo realizar con mis manos y cuales con mis pies?

_____

_____

_____

COLOREA a tu gusto.



SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN:
Cualquier duda o inquietud recuerda que estaré atenta a ayudarte en el WhatsApp **3004881040** o el Correo electrónico**: mujermariposa22@hotmail.**com no dudes en escribirme si necesitas ayuda.

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

El estudiante Santiago Quinche realizo de forma correcta las actividades propuestas en la guía mostrando interés por resolver las preguntas y evidenciando su trabajo por medio de videos de las actividades dentro de los tiempos estipulados.

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación: **17 junio 2021**

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

Nombre del escolar: PARRA FRESNEDA NATALIA
Curso: 302 J.T.