# GUIA DE APRENDIZAJE
# I.E.D. LAUREANO GOMEZ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| UPZ: **29** | ZONA: **2** | | | GUIA N°: **4** |
| NOMBRE DEL FORMADOR: **NATALY ROCIO PRADA** | | CENTRO DE INTERÉS: **BALONMANO** | | |
| Datos del escolar | | **RAMIREZ HUERTAS ADRIAN ALEJANDRO** | | |
| GRUPO: **3** | CICLO: **1** | CURSO: **203** | PERIODO: **3** | MES: **SEPTIEMBRE** |

**DIMENSIÓN**

**Motriz:** Afianzo los patrones básicos de movimiento y las habilidades motrices a través de acciones de juego para mejorar el control de la respiración, evitar la fatiga, e identificar cambios a nivel funcional del cuerpo.

**Cognitivo**: Distingo que son las habilidades, de las capacidades físicas del movimiento, a través de ejercicios y explicaciones del mismo para identificar que acciones de movimiento hay que mejorar y cuales están en óptimas condiciones.

**Lúdica**: Reconozco las reglas básicas establecidas en la realización de ejercicios o formas jugadas mediante recordatorios de la norma para mejorar la convivencia con los compañeros y demás personas.

**Psicosocial**: Comparte con la familia sus actividades del centro de interés y expresa sus puntos de vista.

TEMA: **Desarrolla las habilidades motrices básicas, el conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo, adaptando el movimiento a la práctica deportiva con elementos o sin ellos para mejorar la condición física.**

**DESEMPEÑOS**

- Me desplazo apoyando extremidades inferiores y superiores en movimientos propios del deporte.
- Reconozco las formas básicas de desplazamiento por medio del juego.
- Lanzo el balón con la mano y pie (derecha e izquierda) de acuerdo con la indicación dada.
- Paso elementos a distancias cortas y largas, durante la práctica deportiva.

**MATERIALES: BOTELLA – PALO DE ESCOBA – RECIPIENTE – CUADENO – BOMBA- BOLSA – PELOTA – BOLITAS DE MEDIAS - ZAPATOS O VASOS DESECHABLES – FRIJOLES – 10 BOLITAS DE PAPEL**

**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.

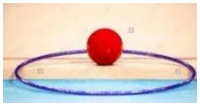
**TEMAS PARA TRATAR:**

- CAPACIDADES MOTRICES BASICAS
- ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL (distancia, direcciones, duración, orden, velocidad)
- PATRONES DE MANIPULACION

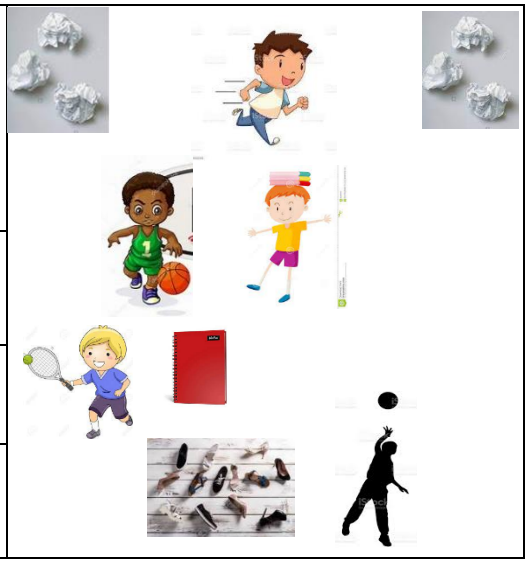
**CALENTAMIENTO:** ***Te proponemos 3 opciones para desarrollar tu calentamiento en cada semana. (***Debe ser realizado al iniciar cada una de las actividades propuestas para activar el organismo y evitar cualquier lesión).

- Formo un cuadrado con 4 objetos y para cada recorrido entre punta y punto lo realizaras cumpliendo una instrucción. A: conducir la pelota con un pie B: saltar en un pie C: Driblando con una mano D: Caminar en punta de pies y talones. Ejercicios de movilidad articular.
- Llevar con un palo por entre un zigzag de vasos desechables una pelota, hacia adelante y hacia atrás, intercalando cada recorrido con ejercicios de movilidad articular.
- Desplazarse rodando la botella con el pie de un punto a otro durante 2 minutos cada pie, usando diferentes formas de desplazarse. Realizamos ejercicios de movilidad articular de la cabeza a los pies.

**SEMANA 1 MOTRIZ**

| | |
|---|---|
| Te vas a ubicar de espalda con la pared y vas a poner una bomba entre la espalda y la pared, vas a sentarte y levantarte 8 veces sin que se caiga el elemento al piso ni ayuda de las manos. También te desplazaras por la pared sin que se caiga el balón de la pared. |  |
| Lanzar la pelota con 1 mano para que rebote contra el suelo y rápido sujeta con las 2 manos una bolsa para atrapar la pelota. (10 c/d mano). Variante: Lanzo la pelota con una bolsa hacia arriba y la atrapo con la misma bolsa sujeta con ambas manos. |   |
| Lanzar la pelota rodada por el suelo para que quede dentro de una circunferencia formada con medias o tela. (10 c/d mano y 10 c/d pie) |   |
| Se acostará en el piso boca arriba, levantará una pierna ubicando la bolita de media en la planta del pie, intentará sostenerla durante 10 segundos, para después intentar lanzarla lo más lejos posible (10 c/d pie) |   |

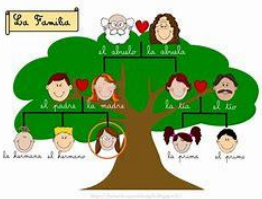
## SEMANA 2 COGNITIVA

| | |
|---|---|
| Se ubican 5 bolitas de papel o vasos desechables a una buena distancia de tu lado izquierdo y 5 bolitas de papel o vasos desechables a una buena distancia de tu lado derecho, en el momento en que la docente les indique un lado tienen que ir a coger dicho elemento y traerlo al centro desplazándote de diferentes formas (saltando-corriendo-rodando-gateando-reptando) |  |
| Driblar 1 balón primero con una mano, luego con la otra y finalmente intercalando las manos manteniendo un cuaderno en la cabeza, (desplazamiento y estático) | |
| Usar un cuaderno para golpear la pelota contra una pared 20 veces de forma consecutiva con cada mano. | |
| Lanzar una pelota hacia arriba dejando picar 1 o 2 veces para tocar la mayor cantidad de zapatos antes de que vuelva a rebotar. | |

## SEMANA 3 LUDICA

| | |
|---|---|
| Lanzar una bolita de papel contra una superficie plana para que rebote y caiga dentro del vaso. |     |
| Lanzar la pelota por entre las piernas de espaldas al recipiente. 10 veces con mano derecha y 10 con izquierda. (2 rondas a 1 metros y 2 rondas a 3 metros de distancia) | |
| Correr lo más rápido posible de un punto a otro rebotando el balón con una mano para llevar 10 frijoles uno por cada recorrido y en el último trayecto introducir en una botella los 10 frijoles uno por uno con una mano (intercala funciones para cada mano) | |

## SEMANA 4 PSICOSOCIAL

| | |
|---|---|
| Observo el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=D2qbyCukMKQ luego escribo una anécdota en la que hallas recibido el apoyo de tu familia y realizo un dibujo donde represente la misma. |     |
| Construyo 10 normas que considero importantes para que el ambiente familiar sea mejor. | |
| Elaboro un Árbol genealógico de mi familia y escribo su deporte favorito. | |

***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: **RAMIREZ HUERTAS ADRIAN ALEJANDRO**
Centro de interés: **BALONMANO**
WhatsApp: **30048810140**
Correo electrónico: mujermariposa22@hotmail.com

***PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA***

**MOTRIZ**
1. ¿con que mano desarrollas mejor los ejercicios de lanzamiento y por qué?
2. ¿Cuál es la diferencia entre lanzar y rodar?

**COGNITIVA**
1. ¿Cuál forma de desplazarse es más fácil y por qué?
2. ¿Qué necesitas para que sea un buen lanzamiento y la pelota entre en el recipiente?

**LUDICA**
**1.** ¿Cuál fue la actividad más difícil y por qué?
2. ¿Qué es lo más divertido de jugar?

**PSICOSOCIAL**
1. ¿Cuál es la norma más importante que se debe cumplir dentro de la familia?
*2.* ¿Que haces cuando te sientes triste porque no puedas hacer algo o no te salen las cosas cómo quieres?

***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: **LUNES 27 DE SEPTIEMBRE 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**: RAMIREZ HUERTAS ADRIAN ALEJANDRO 203 J.M**

