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		**RAMOS ESPINOZA MARIA CAMILA**		
GRUPO: **4**	CICLO: **2**	CURSO: **403**	PERIODO: **3**	MES: **SEPTIEMBRE**

DIMENSIÓN

Motriz: Afianzo diversas formas de movimiento a partir de las capacidades básicas con el uso de elementos y sin ellos a través de la práctica deportiva.
Cognitivo: Resuelve problemas motrices mediante procesos de observación y percepción propioceptiva con autocontrol corporal, postural y de autorregulación en la práctica
Lúdica: Identifica practicas lúdicas y deportivas entendiendo reglamentación.
Psicosocial: Comparte con la familia sus actividades del centro de interés y expresa sus puntos de vista.

TEMA: Combina las cualidades físicas básicas, (velocidad, flexibilidad, resistencia fuerza), con los patrones básicos de manipulación en la ejecución de los ejercicios.

DESEMPEÑOS

- Conozco desplazamientos en diferentes sentidos, direcciones y velocidades a través de formas jugadas.
- Reconozco patrones de manipulación de balonmano incluidos desplazamientos por medio de la práctica deportiva.
- Valoro los aspectos positivos de la práctica deportiva en equipo.
- Adapto y controlo el balón en situaciones de juego o ejercicios.

MATERIALES: BOTELLA – PALO DE ESCOBA – RECIPIENTE – CUADENO – BOMBA- BOLSA – PELOTA – CUERDA/LAZO – BOLITAS DDE MEDIAS - ZAPATOS O VASOS DESECHABLES – FRIJOLES.

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.

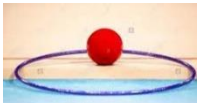
TEMAS PARA TRATAR:

- 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 un balón o bomba entre la espalda y la pared y vas a sentarte y levantarte 10 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, rebotando un balón intercalando las manos para el dribling.	
Lanzar la pelota con 1 mano para que rebote contra el suelo y con la otra mano la atrapa con una bolsa. (10 c/d mano). Variante: Lanzo con una mano hacia arriba y la atrapo con la bolsa sujeta por la otra mano para NO dejarla caer al suelo.	 
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 fuchi en la planta del pie, intentará sostenerla durante 10 segundos, para después intentar lanzarla con el pie hacia arriba para poder agarrarla con las manos. (10 c/d mano)	 

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 rebotando el balón con la mano indicada.	
Driblar los 2 balones al mismo tiempo o alternamente manteniendo un cuaderno en la cabeza, en desplazamiento y estático.	
Usar un cuaderno para golpear la pelota e introducirla dentro de un recipiente. 10 lanzamientos con cada mano dejando picar una vez la pelota.	
Lanzar la bomba hacia arriba y tocar la mayor cantidad de zapatos antes de que caiga la pelota. Variante: Se puede dejar picar una vez para intentar tocar más zapatos.	

SEMANA 3 LUDICA

Se amarra una cuerda o cordón en la parte de atrás del pantalón. Que quede como una cola. Luego, coloca una botella plástica en el piso, sin tapa. Se trata de introducir la cuerda al interior de la botella mientras esta rebotando un balón.	   
Lanzar la pelota por entre las piernas de espaldas al recipiente. 10 veces con mano derecha y 10 con izquierda.	
Correr lo más rápido posible de un punto a otro driblando en el menor tiempo posible para introducir en una botella 15 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 una sopa de letras donde incluya 10 palabras que tengan que ver con la FAMILIA.	

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: **RAMOS ESPINOZA MARIA CAMILA**
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. ¿ porque puedo hacer 2 tareas motrices al mismo tiempo?

COGNITIVA
1. ¿Para que te sirve driblar 2 balones al mismo tiempo?
2. ¿Por qué la coordinación viso manual es importante en el balonmano?

LUDICA
1. ¿Cuál fue la actividad más difícil y por qué?
2. ¿Por qué la competencia nos emociona tanto en el desarrollo de retos?

PSICOSOCIAL
1. ¿Cuál es la norma mas importante que se debe cumplir dentro de la familia?
2. ¿Que haces cuando te sientes triste porque no puedas hacer algo o no te salgan 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**: RAMOS ESPINOZA MARIA CAMILA 403 J.M.**

