GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ: TINTAL SUR		ZONA: 5		GUIA N°:4
NOMBRE DEL FORMADOR: MIGUEL ANDRES AGUDELO MESA		CENTRO DE INTERÉS: Gimnasia		
GRUPO:1	CICLO: 2	CURSO: 4 Y 5	PERIODO: primero	Semanas 02 al 13 de agosto

DIMENSIÓN
Motriz: Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.
Cognitivo: Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva
Lúdica: Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés
Psicosocial: Manifiesto mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

Contenido: Identifico alternativas de movimiento por medio de ejercicios coordinativos

Tema: Exploro diversas formas de movimiento con ejercicios coordinativos generales

Desempeños:
Exploro posibilidades de movimiento caminando en diversos sentidos.
Descubro diversas formas de desplazamiento por medio del salto.
Examino cambios de estabilidad en mi cuerpo por medio del equilibrio.
Identifico los segmentos corporales que utilizo en diversos ejercicios básicos.

SESION 1
Materiales:
Espacio para la practica

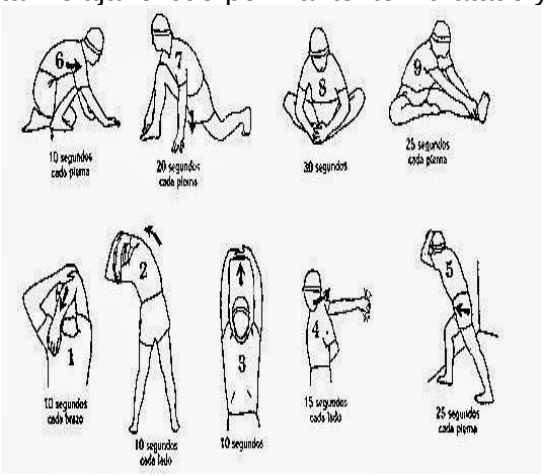
Fase Inicial (indagación):

Había una vez un pulpo tímido y silencioso, que casi siempre andaba solitario porque aunque quería tener muchos amigos, era un poco vergonzoso. Un día, **el pulpo estaba tratando de atrapar una ostra muy escurridiza**, y cuando quiso darse cuenta, se había hecho un enorme lío con sus tentáculos, y no podía moverse. Trató de librarse con todas sus fuerzas, pero fue imposible, **así que tuvo que terminar pidiendo ayuda a los peces que pasaban**, a pesar de la enorme vergüenza que le daba que le vieran hecho un nudo.
Muchos pasaron sin hacerle caso, excepto un pececillo muy gentil y simpático que se ofreció para ayudarle a deshacer todo aquel lío de tentáculos y ventosas. **El pulpo se sintió aliviadísimo cuando se pudo soltar**, pero era tan tímido que no se atrevió a quedarse hablando con el pececillo para ser su amigo, así que simplemente le dió las gracias y se alejó de allí rápidamente; y luego se pasó toda la noche pensando que había perdido una estupenda oportunidad de haberse hecho amigo de aquel pececillo tan amable.
Un par de días después, estaba el pulpo descansando entre unas rocas, **cuando notó que todos nadaban apresurados**. Miró un poco más lejos y vio un enorme pez que había acudido a comer a aquella zona. Y ya iba corriendo a esconderse, cuando vio que el horrible pez ¡estaba persiguiendo precisamente al pececillo que le había ayudado!. **El pececillo necesitaba ayuda urgente**, pero el pez grande era tan peligroso que nadie se atrevía a acercarse. Entonces el pulpo, recordando lo que el pececillo había hecho por él, sintió que tenía que ayudarle como fuera, y sin pensarlo ni un momento, se lanzó como un rayo, **se plantó delante del gigantesco pez**, y antes de que éste pudiera salir de su asombro, soltó el chorro de tinta más grande de su vida, agarró al pececillo, y corrió a esconderse entre las rocas. Todo pasó tan rápido, **que el pez grande no tuvo tiempo de reaccionar**, pero enseguida se recuperó. Y ya se disponía a buscar al pulpo y al pez para zampárselos, cuando notó un picor terrible en las agallas, primero, luego en las aletas, y finalmente en el resto del cuerpo: y resultó que era un pez artista que adoraba los colores, y la oscura tinta del pulpo ¡¡le dió una alergia terrible!!
Así que el pez gigante se largó de allí envuelto en picores, y en cuanto se fue, **todos lo peces acudieron a felicitar al pulpo por ser tan valiente**. Entonces el pececillo les contó que él había ayudado al pulpo unos días antes, pero que nunca había conocido a nadie tan agradecido que llegara a hacer algo tan peligroso. Al oir esto, **los demás peces del lugar descubrieron lo genial que era aquel pulpito tímido**, y no había habitante de aquellas rocas que no quisiera ser amigo de un pulpo tan valiente y agradecido.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

1. Realiza trote por 15 segundos y al finalizar realiza 10 saltos squads DESCANSA 30 SEGUNDOS Y HAZ 4 SERIES
2. Ubica un palo de escoba en el suelo y debes saltar de lado a lado en una solapierna 20 REPETICIONES DESPUES CAMBIAS DE PIERNA Y LO HACE POR 4 SERIES
3. Con un cronometro calcula 30 segundos y realiza la mayor cantidad de saltos enX. DESCANSA 1 MINUTO Y REALÍZALO 3 VECES DETERMINA EN CUALES DE LOS 3HICISTE MAS SALTOS EN X
Realiza una mariposa. Te sientas sobre la cola y coloca las piernas abiertas, luego con las piernas flexionadas juntas la planta de los pies y los agarras con las manose intentas colocar la cabeza en los pies lo que mas puedas 60 SEGUNDOS DESCANSO 15 SEGUNDOS POR 3 SERIES

Fase Final:
Realiza estiramientos que te permitan relajar el cuerpo. Mantente hidratado y recuerda asearte



SESION 2
Materiales:
Palos de escoba o obstáculos para saltar
Fase Inicial (indagación):
Lee el siguiente cuento: EL HADA FEA

En el cráter de un antiguo volcán, situado en lo alto del único monte de una región perdida en las selvas tropicales, **habitaba el último grupo de grandes dinosaurios feroces**. Durante miles y miles de años, sobrevivieron a los cambios de la tierra y ahora, liderados por el gran Ferocitaurus, planeaban salir de su escondite para volver a dominarla. **Ferocitaurus era un temible tiranosaurus rex que había decidido que llevaban demasiado tiempo aislados**, así que durante algunos años se unieron para trabajar y derribar las paredes del gran cráter. Y cuando lo consiguieron, todos prepararon cuidadosamente sus garras y sus dientes para volver a atermorizar al mundo. Al abandonar su escondite de miles de años, todo les resultaba nuevo, **muy disitinto a lo que se habían acostumbrado en el cráter**, pero siguieron con paso firme durante días. Por fin, desde lo alto de unas montañas vieron un pequeño pueblo, con sus casas y sus habitantes, **que parecían pequeños puntitos**. Sin haber visto antes a ningún humano, se lanzaron feroces montaña abajo, dispuestos a arrasar con lo que se encontraran... **Pero según se acercaron al pueblecito**, las casas se fueron haciendo más y más grandes, y más y más.... y cuando las alcanzaron, **resultó que eran muchísimo más grandes que los propios dinosaurios**, y un niño que pasaba por allí dijo: "¡papá, papá, he encontrado unos dinosaurios en miniatura! ¿puedo quedármelos?". Así las cosas, **el temible Ferocitaurus y sus amigos terminaron siendo las mascotas de los niños del pueblo**, y al comprobar que millones de años de evolución en el cráter habían convertido a su especie en dinosaurios enanos, aprendieron que nada dura para siempre, y que siempre hay estar dispuesto a adaptarse. Y eso sí, todos demostraron ser unas excelentes y divertidas mascotas.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

Ubícate en postura boca abajo con brazos extendido y mantén esa posición. Con la ayuda de una persona que te dirá operaciones matemáticas fáciles. Deberás contestarlas mientras mantienes la posición. Ejemplo: 3x3 o 15-7, entre otros. Deberás contestar un total de mínimo 5 operaciones Descansa 30 SEGUNDOS Y REPITE X 4 SERIES	
Necesitaras un total de 10 vasos. Ubica los vasos en un punto y una meta a dos metros. Deberás llevar vaso por vaso hasta la meta. Cada vez que tomes un vaso deberás realizar 3 flexiones de brazo. Al final cuando lleves todos los vasos deberás hacer la pirámide de vasos	  
Realiza en una hoja las siguientes operaciones 5x4…. 35+15 …. 20/2 ….14-4 …. 4x4 … 50-20 ….. 7x4 ….. 30/6 Ahora rompe el resultado de cada operación y mételas en una pequeña bolsita. Bate la bolsita y saca un papelito, lo que te salga será el tiempo que duraras en spagat	

Fase Final:
Realiza estiramientos que te permitan relajar el cuerpo. Mantente hidratado y recuerda asearte

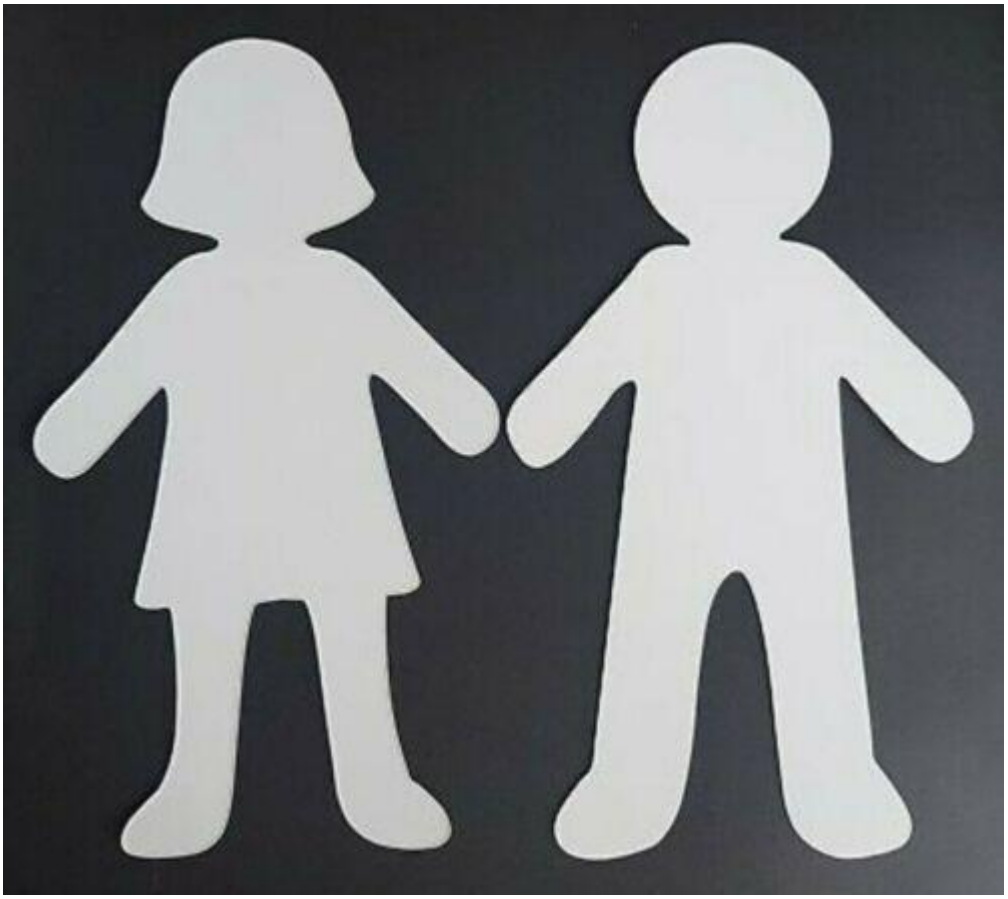


ANEXOS:

No se agregan anexos

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE:

1. Responder las preguntas que aparecen en el siguiente cuadro de valoración formativa
2. Enviar propuesta de ejercicios que le gustaría realizar en la próxima guía
3. Realizar la siguiente silueta y colocas alrededor todas las experiencias que hayas tenido en la clase



Datos del formador:
Nombre del formador: MIGUEL ANDRES AGUDELO MESA
Centro de interés: PORRISMO
Correo electrónico: miguelgathoo@gmail.com
WhatsApp: 3124283613

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

1. Se ve reflejado en la actividad anterior al colocar todas las experiencias positivas en la clase

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN:

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

La fecha de entrega será el 13 de agosto de 2021 por via Whatsapp:

: