GUIA DE APRENDIZAJE
IED TESORO DE LA CUMBRE

UPZ: Tesoro	ZONA: 3		SESIÓN N°:1	
NOMBRE DEL FORMADOR: Luis Alberto Matiz Agudelo		CENTRO DE INTERÉS: Escalada		
GRUPO: 3	CICLO: 3	CURSO: 703	PERIODO: Tercer	Semana: 1 23 a 27 agosto.

Dimensión:
Motriz: Explorar técnicas de movimiento específicas para la resolución de problemas de escalada.
Lúdico: Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y proponer diversas soluciones.
Cognitiva: Evidenciar y visualizar el riesgo que implica la práctica de la escalada en cualquiera de sus modalidades y promover un ambiente de seguridad.
Psicosocial: Reflexiona sobre sus pensamientos y actúa de manera consciente basado en los valores.

Contenido:
Exploro diferentes posibilidades de movimiento sobre el plano horizontal evidenciando la importancia de la independencia segmentaria para la práctica consciente de la escalada.

Tema: Desplazamientos básicos en el plano horizontal.

Desempeños:
- Desplaza su cuerpo en el plano horizontal y de manera guiada en múltiples direcciones respetando los límites establecidos.
- Desplaza su cuerpo en el plano horizontal empleando 4 apoyos y de manera guiada en múltiples direcciones respetando los límites establecidos.

Materiales: 16 fichas de cartón cuadradas del tamaño de la mano y una bola de papel.

Sabías que… El padre de la escalada en Colombia se llamaba Erwin Krauss.



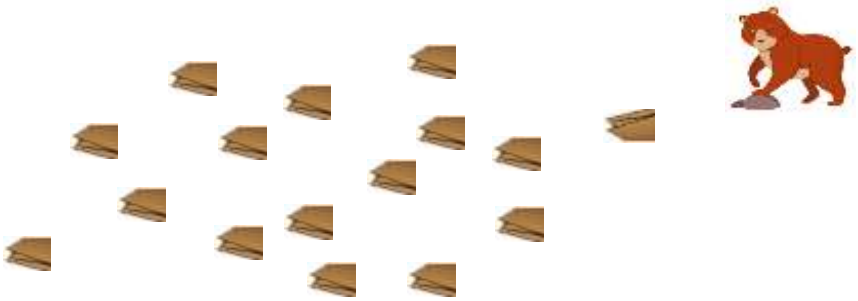
Fase Inicial:

Piensa en la siguiente frase mientras desarrollas las actividades del día de hoy y repítela durante los ejercicios:
“El alpinista es quién conduce su cuerpo allá dónde un día sus ojos lo soñaron”
(Autor: Gastón Rébuffat)



Fase central:

Prepara **16 fichas de cartón**, a continuación, ubícate en cualquier espacio de la casa. Vamos a jugar “El piso es lava” busca a un familiar para realizar este juego. Pasan de un punto al otro del recorrido usando todas las fichas, si se completa el recorrido por parte de un jugador este deberá cancelar una ficha para su oponente, se realizan varios turnos. Importante no retirar la ficha del juego, cada jugador deberá ir pensando en cómo bloquear a su compañero. Las únicas fichas que no pueden eliminar son la 1ª y la última.



Te reto:

Crea una bola de papel, coloca las fichas en una fila, ubica tu cuerpo sobre las fichas y desde esa posición intenta mantener la bolita de papel sobre la espalda mientras te desplazas hacia adelante y hacia atrás. El reto será conseguido si puedes mantener el desplazamiento del cuerpo sin que caiga al suelo la bolita durante 1 minuto.



Fase Final:

Recuerda beber agua constantemente y lavarte las manos después de haber terminado las actividades.
A continuación, realiza el siguiente ejercicio de relajación:

- Siéntate en una posición cómoda:
- Cierra los ojos.



- Toma todo el aire que puedas por la nariz
- Cuenta en tu mente tranquilamente hasta 15 sosteniendo el aire.



- Ahora suelta el aire despacio hasta que quedes completamente vacío.
- Repite el ejercicio 15 veces.

Con cada respiración piensa en relajarte y en estar muy tranquilo.

Ya que estas relajado, realiza los estiramientos que te recomiendo a continuación:






4 series de 30 segundos por cada ejercicio.

ANEXOS: Si tienes acceso a internet, te invito para que veas el siguiente video y te motives a participar de la clase de escalada:

Sesión no 2. Semana 2. 30 agosto a 3 de septiembre
Contenido: Exploro diferentes posibilidades de movimiento sobre el plano horizontal evidenciando la importancia de la independencia segmentaria para la práctica consciente de la escalada.
Tema: Desplazamientos básicos en el plano horizontal.
Desempeños: - Desplaza su cuerpo en el plano horizontal y de manera guiada en múltiples direcciones respetando los límites establecidos.
Materiales: 16 fichas de cartón cuadradas del tamaño de la mano.

Fase Inicial:

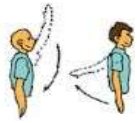
Piensa en la siguiente frase mientras desarrollas las actividades del día de hoy y repítela durante los ejercicios: "**Nuestro camino no es por fáciles prados de hierba, sino que es un sendero de montaña escarpado y lleno de dificultades. Pero siempre hacia adelante, hacia arriba, hacia el sol".**
(Autor: Ruth Westheimer)



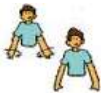


Realiza los siguientes ejercicios al ritmo de algunas canciones:


Rotaciones cuello.


Brazos rectos atrás – adelante


Círculos atrás – adelante.


Giro de muñecas.

Rotaciones de cadera.

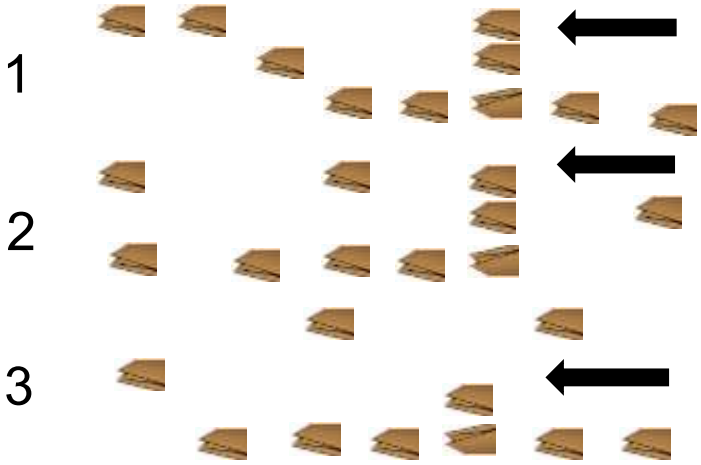

Piernas atrás – adelante.


Abrir y cerrar piernas con salto pequeño.


Rotaciones de tobillos.


Fase central:

Colocar las fichas en el piso según los siguientes ejercicios:





Realiza cada uno de los ejercicios desplazando el cuerpo sobre manos y pies, para este ejercicio debes juntar en cada ficha los dos pies y las dos manos según corresponda.
Práctica cada ejercicio por lo menos 10 minutos.

Por cada ejercicio realiza 4 repeticiones y a diferentes velocidades (despacio, rápido, en cámara lenta).
Cuéntame a qué velocidad te fue mejor, que ejercicio te pareció más fácil y cual más difícil…
Escríbelo en un papel y adjúntalo como evidencia del trabajo realizado.



Fase Final:

Recuerda beber agua constantemente y lavarte las manos después de haber terminado las actividades.
A continuación, realiza el siguiente ejercicio de relajación:

- Siéntate en una posición cómoda:
- Cierra los ojos.



- Toma todo el aire que puedas por la nariz
- Cuenta en tu mente tranquilamente hasta 15 sosteniendo el aire.



- Ahora suelta el aire despacio hasta que quedes completamente vacío.
- Repite el ejercicio 15 veces.

Con cada respiración piensa en relajarte y en estar muy tranquilo.

Ya que estas relajado, realiza los estiramientos que te recomiendo a continuación:



4 series de 30 segundos por cada ejercicio.

ANEXOS: Si tienes acceso a internet, te invito para que veas el siguiente video y te motives a participar de la clase de escalada. https://www.pasoclave.com/tipos-escalada-diferencias-estilos-materiales/

ANEXOS: Si tienes acceso a internet, te invito para que veas el siguiente video y te motives a participar de la clase de escalada https://www.youtube.com/watch?v=UGv2mc7JKy8

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE:

Nombre del formador: Luis Alberto Matiz Agudelo
Centro de interés: Escalada.
Correo electrónico: matizluis@gmail.com
Whatsapp: **3187228711**

Por un mensaje en Whatsapp o un correo electrónico, quiero conocer lo que lograste gracias a esta guía, ayúdame respondiendo en una hoja de papel las siguientes preguntas, tus respuestas nos ayudarán a construir un gran proceso formativo.

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- De las dos frases, ¿Cuál te gustó más y por qué?
- Describe como ha sido la evolución con los ejercicios realizados ¿Te sientes más fuerte, más hábil?
- ¿Qué diferencias notaste al juntar los apoyos en las fichas?
- Investiga acerca de la historia de la escalada y cuéntame 3 datos muy significativos.

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: La guía debe ser resuelta y enviada con plazo máximo el día 3 de septiembre, puedes enviarla al número de Whatsapp **3187228711** o al correo electrónico **matizluis@gmail.com**

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación:

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

Nombre del escolar: