GUIA DE APLICACIÓN
(NNAJ QUE NO TIENEN ACCESO A LA CONECTIVIDAD)
IED RURAL JOSE CELESTINO MUTIS

UPZ: MOCHUELO	ZONA: 3		GUIA N°:3	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR HUGO MURILLO VERA		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
Datos del escolar				
GRUPO:1, 2, 3 Y 4	CICLO: 1	CURSO: 101, 102, 103, 104	PERIODO: Cuarto	MES: SEPTIEMBRE

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)

Motriz: Identificar la capacidad motriz, en dirección a la especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales basadas en el movimiento la contracción corporal.

Cognitivo: Integrar conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.

Lúdica: Participar en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

Psicosocial: Exploro bases de relación conmigo mismo y con mi familia, descubriendo e identificando a mis familiares y las relaciones entre nosotros. Además de conocer nuestras funciones dentro de la familia y los tipos de familias que hay.

TEMA: RECONOCE LA UBICACIÓN DE MI CUERPO EN UN ESPACIO DETERMINADO

APRENDE LAS NOCIONES BÁSICAS DE LA CARRERA, APLICA LAS NOCIONES BÁSICAS DE LOS SALTOS, REALIZA ACTIVIDADES QUE MEJOREN MI EQUILIBRIO, EXPLORA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN REALIZANDO DIFERENTES SALTOS, IDENTIFICA LAS HABILIDADES DE AJUSTE POSTURAL Y APOYOS BÁSICOS

DESEMPEÑOS

Identifico la ubicación de mi cuerpo con ayuda de sonidos de instrumentos.
Reconozco las nociones básicas de las carreras por medio de carreras cortas y largas.
Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos.
Desarrollo el ajuste y la postura básica de los elementos apoyo en dos, tres y cuatro.
Elaboro juegos tradicionales modificados hacia los elementos básicos de la gimnasia.

MATERIALES:






REFLEXIÓN INICIAL

En esta guía te invitamos a desarrollar actividades durante este mes, que te ayudara a reflexionar sobre la salud y el bienestar a través de los hábitos de vida saludable, sobre la importancia de una alimentación balanceada, mantener los protocolos de bioseguridad, la realización de rutinas de ejercicios que ayuden a potencializar el desarrollo de la parte física de LA GIMNASIA , cognitiva, lúdico y psicosocial, que le permitan tener una buena relación con la comunidad educativa y el cumplimiento de las normas para fortalecer la sana convivencia en su entorno.

TEMAS A TRATAR:

Orientación espacial: La orientación espacial es una habilidad natural en los seres vivos que permite conocer y determinar la posición del propio cuerpo en relación al espacio. Esto nos permite movernos con libertad por el mundo y realizar actividades como escribir o movernos por una ciudad.

La orientación espacial es esencial para la exploración y descubrimiento del mundo que rodea a una persona. Los niños aprenden quiénes son a través de esta exploración y los adultos aprenden y se involucran en el contexto en el que viven.

Coordinación

- La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible

CALENTAMIENTO: Te proponemos 2 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)

Es importante prepara nuestro cuerpo y para ello la actividad inicial es la movilidad articular para ello lo haremos en orden articulación por articulación moviendo cada parte 10 veces a continuación te indicare las articulaciones que debes mover en tu calentamiento:

- Tobillos (arriba abajo el pie)
- Rodillas (estiro y recojo la pierna)
- Cadera (doy círculos hacia los dos lados)
- Muñecas (arriba y abajo, como si manejara una moto)
- Codos (estiro y recojo mis brazos)
- Hombros (doy círculos grandes con mis brazos hacia adelante y hacia atrás)
- Cabeza (hacia los lados, como si dijera NO)

- Descripción del ejercicio: Se va a cantar la canción con el estribillo**: YIFIRI YAFOFO YAFOFO,** cada que se cante el estribillo se realizara un movimiento diferente el objetivo es que calientes tu cuerpo con esta actividad y que logres coordinar varios movimientos seguidos sin fallar. Tenemos en cuenta las articulaciones de la primera actividad. Ya cuando nos lo hayamos aprendido intentaremos enseñarle el calentamiento a algún familiar.

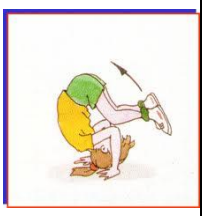
Segunda opción

- Puedes realizar este ejercicio solo o acompañado de algún familiar, vamos a hacer una serie de movimientos durante 2 minutos cambiando según las indicaciones dadas por el adulto podrá decir cualquier número y el estudiante cambiará a ese ejercicio sin parar. los ejercicios son:
- NUMERO 1: saltos con pie juntos;
- NUMERO 2: Trote en el puesto;
- NUMERO 3 escaladoras, trotamos con las manos puestas en el piso;
- NUMERO 4: abdominales subiendo y bajando piernas.



SEMANA 1 MOTRIZ

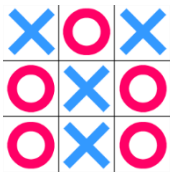
Se trabajarán las habilidades básicas de la gimnasia por medio de una serie de ejercicios que fortalecerán los ejercicios básicos de la gimnasia

avanzaremos en los movimientos gimnásticos desde el trabajo de rollos adelante para ello necesitaremos un espacio cómodo y pondremos algo en el piso para protegernos la espalda puede ser un tapete, una colchoneta o una cobija en el piso. Posteriormente practicaremos los rollos adelante tomando posición de agachados apoyaremos las manos en el piso y apoyaremos la nuca para luego lanzarnos y rodar por la espalda como vemos en la imagen.	  
Posteriormente haremos el rollo adelante con las piernas separadas, la parte inicial del rollo la realizaremos igual que el ejercicio anterior, pero al momento de levantarnos vamos a separar las piernas y pondremos las manos en el medio para ayudarnos a levantar.	
ARCO: vamos a acostarnos en el piso, flexionando las piernas y apeando las manos al lado de las orejas vamos a levantar el cuerpo lo mas alto que podemos intentando realizar la figura de la imagen.	
PARADA DE MANOS: empezaremos a realizar un acercamiento al ejercicio de parada de manos en donde con ayuda de la pared podremos levantar nuestros pies, el objetivo es lograr poner las manos en el piso y levantar un poco los pies en la pared y asi sostener 10 segundos.	

SEMANA 2 COGNITIVA

Vas a ser el profesor de gimnasia en esta ocasión en donde vas amostrar lo aprendido con el rollito adelante y con tu experiencia vas a intentar enseñárselo a un familiar	
Empezaremos a trabajar también nuestra ubicación espacial, para ello haremos la actividad con ayuda de algún familiar en donde nos vendaran los ojos y se alejaran, la otra persona tendrá que hacer sonido con sus palmas y el estudiante muy lentamente tendrá que seguir el sonido de las palmas.	
Seguiremos el trabajo de ubicación espacial para ello cogeremos muchas tapas de diferentes colores y las lanzaremos enfrente nuestro luego de ello tendremos 5 segundos para mirar todas las tapas y nos vendaremos los ojos, el objetivo de la actividad es lograr recordar donde están las tapas de cierto color y agarrarlas.	

SEMANA 3 LÚDICA

Con algún familiar vamos a jugar triqui, pero lo haremos con gimnasia. Realizaremos una carrera con otra persona en donde realizaremos un rollito y luego correremos a llenar el triki gana el primero que complete las tres en línea.	
Haremos la actividad de las tapas, pero esta vez lo realizaremos con mas gente pueden ser dos o mas personas en donde todos lanzaran las tapas al piso y nos vendaremos los ojos, gana quien recolecte mas tapas de un solo color.	

SEMANA 4 PSICOSOCIAL (MÓDULOS DEL COMPONENTE SOCIAL)

Realizaremos un dibujo de toda nuestra familia en donde escribiremos cual es la función de cada persona en la casa, así conoceremos las funciones de todos dentro de la familia.	
Vas a pensar un momento en que persona se te viene a la cabeza cuando te dicen la palabra ADULTO y luego harás un dibujo de esa persona y escribirás el porque es importante para ti esa persona y por que fue el primer adulto en que pensaste.	

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: (OBLIGATORIAS EL DESARROLLO DE LA GUÍA POR PARTE DEL ESCOLAR (RESPUESTA A LAS PREGUNTAS ORIENTADORAS- DEBE SUBIR AL SIM Y LA RETROALIMENTACIÓN QUE ESCRIBA EL FORMADOR AL ESCOLAR).

Opcionales por el formador y escolar: (video, fotografías) según el canal de comunicación y acuerdos (correo electrónico, WhatsApp) en la fecha establecida.

Nombre del escolar:
Nombre del formador: VICTOR HUGO MURILLO VERA
Centro de interés: GIMNASIA
Whatsapp: 3223663475
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

MOTRIZ

1. de los ejercicios que practicaste ¿cuál fue el ejercicio mas difícil? ¿Cuál fue el ejercicio más fácil?
2. Para ti ¿Qué es coordinación? Y ¿Cuándo crees que necesitas coordinación en tu vida diaria?
3 haz un dibujo de la parada de manos y señala en que parte del cuerpo sentiste que hiciste mayor esfuerzo.

COGNITIVA

1. ¿Cómo te sentiste enseñando un ejercicio? ¿Qué crees que es lo más difícil de enseñar?
2. Describe cual fue la posición más difícil y porque
3. ¿lograste moverte sin problema con los ojos vendados?

LUDICA

1. ¿Cómo te fue al jugar con tu familia con los ojos vendados?
2. ¿Qué cambia en ti cuando no puedes ver lo que haces?
3. ¿cuáles son tus juegos preferidos dentro de tu casa?

PSICOSOCIAL

1. *¿Cómo* te sentiste dibujando a tu familia*? ¿fue fácil reconocer las funciones de todos en la casa?*
2. ¿Qué aspecto has fortalecido desde que comenzaste con las clases de gimnasia?

SEGUIMIENTO: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: vhmurillo95@gmail.com, o por medio de la plataforma EDMODO No olvides tomar una evidencia fotográfica de las respuestas a las preguntas realizadas. Importante marcar tu trabajo con los siguientes datos: nombres completos, curso, centro de interés, mes de la actividad. Envía tu trabajo la plataforma EDMODO de tu curso o al correo según corresponda.

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

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación:

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

Nombre del escolar:

Se escribe la retroalimentación realizada al escolar, al revisar el desarrollo de la guía desde la Acción-Reflexión-Acción. Reflexionar frente al desarrollo de la guía, identificar las acciones en las que puede el escolar mejorar y reconocer sus fortalezas en el escrito, describiendo sus los logros alcanzados desde las 4 dimensiones. Invitarlos a seguir desarrollando las actividades en compañía de sus familiares, cuidadores etc.