1.RELACIÓN SESIONES

NOMBRE	VICTOR HUGO MURILLO VERA	COORDINADOR	HUGO ARMANDO CANGREJO MANRIQUE
FECHA REVISIÓN	2021-09-07 15:48:52	Mes	Agosto

IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO RURAL JOSE CELESTI	JOSE CELESTINO MUTIS,	1	**Lunes,08:00:00,10:00:00** 2-9-23-30 **Miercoles,11:30:00,12:30:00** 4-11-18-25	2-4-9-11-18-23-25		34	32
	JOSE CELESTINO MUTIS,	2	**Lunes,10:00:00,12:00:00** 2-9-23-30 **Miercoles,10:20:00,11:20:00** 4-11-18-25	2-4-9-11-18-23-25			
	JOSE CELESTINO MUTIS,	3	**Martes,08:00:00,10:00:00** 3-10-17-24-31 **Miercoles,09:10:00,10:10:00** 4-11-18-25	3-4-10-11-17-18-24-25-31			
	JOSE CELESTINO MUTIS,	4	**Martes,10:00:00,12:00:00** 3-10-17-24-31 **Miercoles,08:00:00,09:00:00** 4-11-18-25	3-4-10-11-17-18-24-25-31			

FECHA - HORARIO	2021-08-23 (10:00:00 - 12:00:00)	TEMA	COMITÉ/REUNIÓN: REUNIÓN PEDAGÓGICA PROCESO DE ARMONIZACIÓN Y ARTICULACION.
FECHA - HORARIO	2021-08-06 (16:00:00 - 18:30:00)	TEMA	COMITÉ/REUNIÓN: REUNIÓN FORMADORES IED - MUTIS.
FECHA - HORARIO	2021-08-24 (07:00:00 - 07:40:00)	TEMA	COMITÉ/REUNIÓN: REUNIÓN FORMADORES IED - MUTIS
FECHA - HORARIO	2021-08-27 (09:00:00 - 11:30:00)	TEMA	COMITÉ/REUNIÓN: reunion avances sed- idrd-ied
FECHA - HORARIO	2021-08-20 (08:00:00 - 10:00:00)	TEMA	COMITÉ/REUNIÓN: REUNIÓN SEMANAL IED - MUTIS.
FECHA - HORARIO	2021-08-18 (17:00:00 - 18:00:00)	TEMA	COMITÉ/REUNIÓN: REUNIÓN FORMADORES IED - MUTIS
FECHA - HORARIO	2021-08-13 (08:30:00 - 10:30:00)	TEMA	COMITÉ/REUNIÓN: REUNIÓN FORMADORES IED - MUTIS.



Victor Hugo Murillo Vera
1032469464

ACTA No. N/a	COMITÉ/REUNIÓN: SEGUIMIENTO SIM - NOVEDADES.	DD	MM	AA
		7	9	2021

LUGAR: meet.google.com/nww-iana-dqc **HORA DE INICIO:** 15:00:00 p. m. **HORA FIN:** 15:30:00 p. m.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
HUGO CANGREJO	GESTOR IED	IDRD- JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

ORDEN DEL DIA

1. SALUDO INICIAL	
2. SEGUIMIENTO SIM	

TEMAS TRATADOS

1. Se inicia la reunión con el gestor hugo cangrejo a las 15:00 Pm en donde se presenta el motivo de la reunión el cual es hacer un seguimiento al tema presentado del SIM para el mes de agosto.

El informe SIM del formador Victor Murillo no completo las sesiones ejecutadas debido al cierre del sistema de informacion misional el dia 31 de agosto a las 00:00 horas.

2. se realiza el seguimiento por parte del gestor y se evidencia que hacen falta 2 sesiones de clase las cuales corresponden al 30 de agosto, sesiones que corresponden al centro de interes de gimnasia de manera asincronica, el formador Victor Murillo expone que no se pudieron subir las asistencias del dia porque la metodologia de trabajo con los estudiantes de la intitucion les permite entregar las guias y su evidencia hasta el dia viernes de cada semana sin embargo el dia jueves 01 de septiembre al ya haber sido cerrado el el formador no pudo subir las asistencias del dia 30 de agosto el sistema solo le permitio subir las correspondientes al dia 31 de agosto, es por esto que los estudiante estando dentro de los tiempos, no se pudo estar dentro de los tiempos establecidos del SIM ya que el mes termino a mitad de semana cuando aun se seguian recibiendo guias de los estudiantes que hacen parte de su proceso formativo de las clases asincronicas manejadas en la IED Jose Celestino Mutis.

Se deja por medio del acta que la sesion de clase fue ejecutada por medio de la guia de aprendizaje se anexa guias de aprendizaje correspondientes a la asistencia faltante en el sim. Y informe sim.

TEMAS TRATADOS

COMPROMISOS		
TEMA	**RESPONSABLE**	**FECHA LÍMITE** PARA SU REALIZACIÓN
CUMPLIR CON LAS FECHAS ESTABLECIDAS POR EL SIM PARA LA ASISTENCIA	FORMADORES	CADA MES

EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN				
¿Se logró el objetivo?	**SI**	X	**NO**	

Observaciones

La presente acta consigna las memorias realizadas en la reunión virtual mediante la Plataforma meet, de acuerdo con los lineamientos contemplados en la Circular No. 015 de junio 30 de 2021 de la SED, ante la declaratoria del estado de emergencia nacional sanitaria, teletrabajo extraordinario, por lo cual no contiene firmas originales, y se relaciona las personas participantes"

Siendo las 15:30 Se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA		**SECRETARIO (S)** **Si en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.**		
FIRMA		**FIRMA**		
NOMBRE	CANGREJO MANRIQUE HUGO ARMANDO	**NOMBRE**		
CARGO	GESTOR IED	**CARGO**		

NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA:	VICTOR HUGO MURILLO VERA

LISTADO DE ASISTENCIA / REGISTRO DE DIVULGACIÓN

EVENTO: REUNIÓN FORMADORES IED - MUTIS. **FECHA:** 7 9 2021

HORA INICIAL 15:00 **HORA FINAL** 15:30 **LUGAR** meet.google.com/nww-iana-dgc

					DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**	**DEPENDENCIA**	**FIRMA**	**ENTIDAD**	**CORREO ELECTRÓNICO**	**TELÉFONO**
1	MURILLO VERA VICTOR HUGO	FORMADOR	IDRD- JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA				
2	CANGREJO MANRIQUE HUGO ARMANDO	GESTOR IED	IDRD- JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA				
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: https://www.idrd.gov.co/politicas-seguridad-y-proteccion-datos

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: https://www.idrd.gov.co/politicas-seguridad-y-proteccion-datos

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:1	CICLO: 1	CURSO: 101	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

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

Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.

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

Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



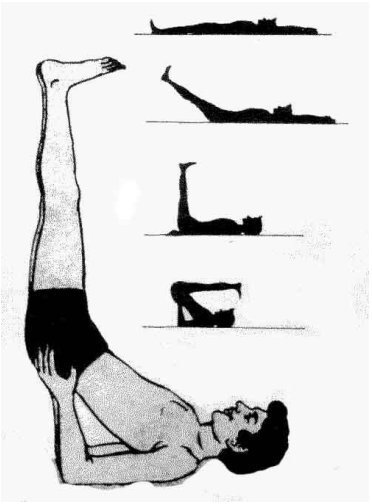


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

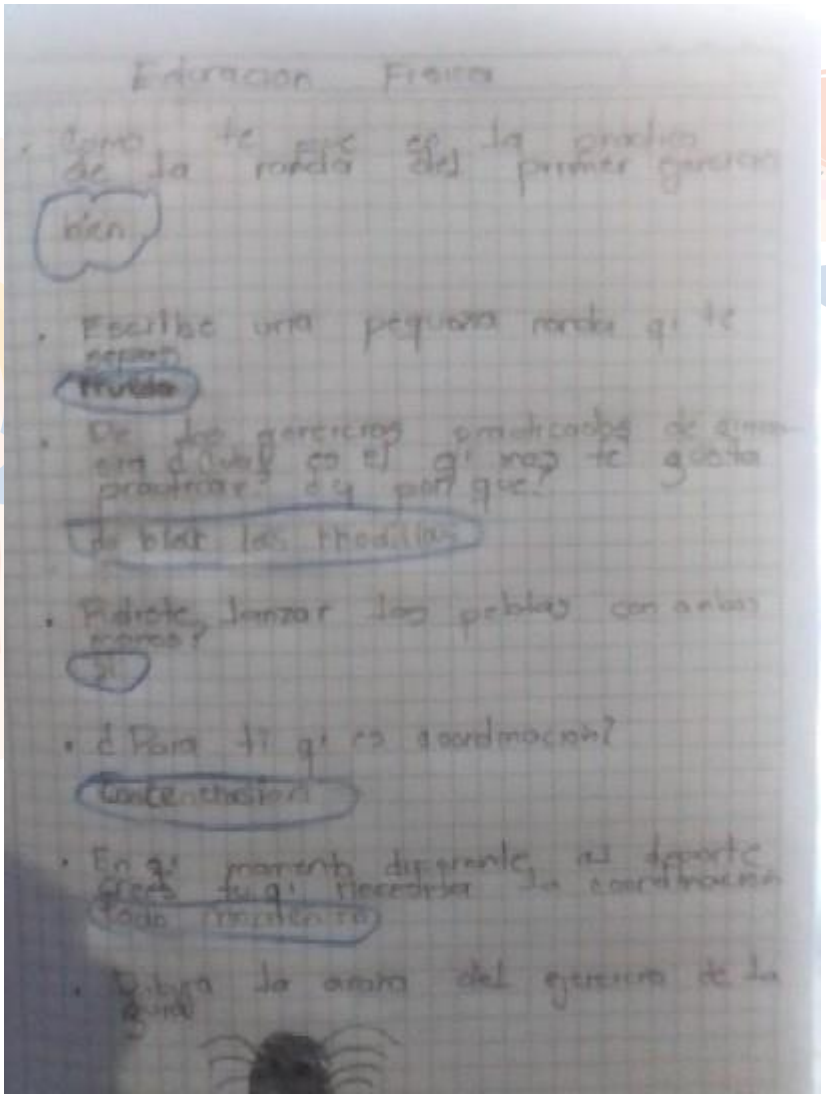
PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN (REFLEXIÓN) ESPACIO EXCLUSIVO DEL FORMADOR (A):

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.



Educacion Fisica

- como te fue en la prueba del primer ejercicio
bien
- Escribe una pequeña rutina q' te gusta
prueba
- De los ejercicios practicados de cinco en cinco ¿cuál es el q' mas te gusta practicar? ¿y por que?
de blat las rhodillas
- Pidrete lanzar las pelotas con aros como?
si
- ¿Para ti q' es coordinacion?
concentracion
- En q' manera diferente el deporte ayuda tu q' necesitas la coordinacion
todo requiere
- Dibuja la rutina del ejercicio de la

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:1	CICLO: 1	CURSO: 101	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



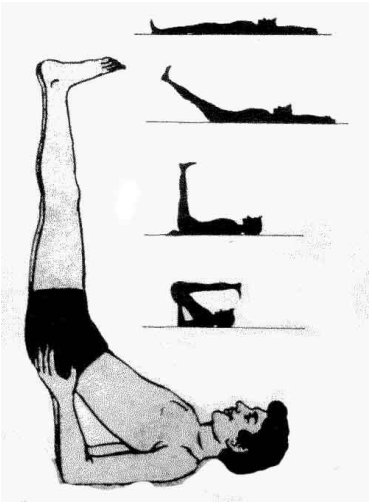


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.

GUIA NÚMERO 5 GIMNASIA

Sophie Arias Castiblanco
101

- **¿Cómo te fue en la práctica de la ronda del primer ejercicio?**
  Bien, estuvo chevere cantar la canción y hacer los ejercicios

- **Escribe una pequeña ronda que te sepas y si no sabes pregúntale a tus padres o abuelos**

Hermanitos a bailar
tus manitas vas a dar
por aquí, por allá
vuelta tra la la
Con la cabeza nic, nic, nic
con las palmas chas, chas, chas
por aquí, por allá
vuelta ta la la.
Con los deditos tip, tip, tip
por aquí, por allá,
vuelta ta, la la la.

- **De los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?**
  El ejercicio que más me gusta es el de la velita, porque es chévere y lo puedo hacer facil

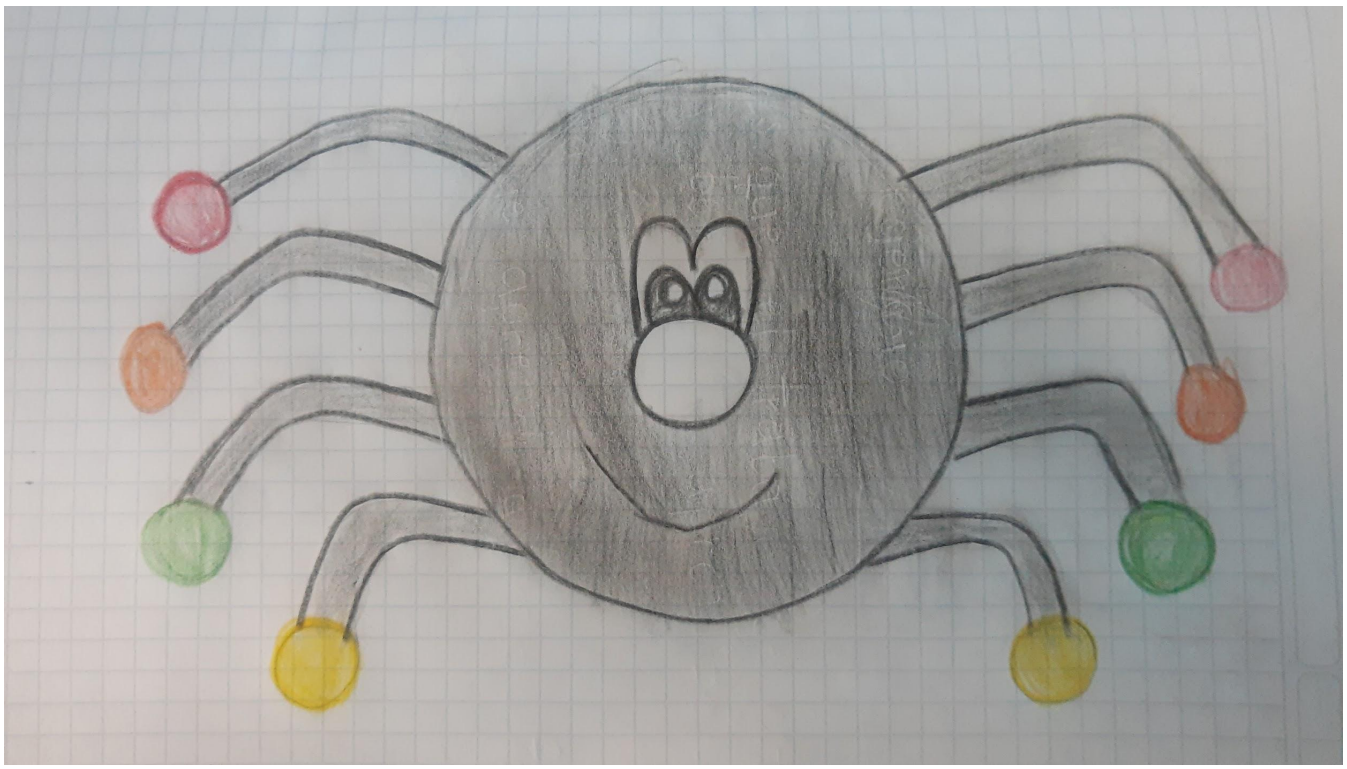
- **¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?**
  Si, pero es más difícil con la mano izquierda

- **¿Para ti qué es coordinación?**
  Para mi coordinación es poder hacer varios ejercicios al tiempo sin dificultad

- **En qué momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación**
  Cuando camino, cuando leo y escribo y cuando hago deberes de la casa

- **Dibuja la araña del ejercicio de la guía**.

La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color



GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:1	CICLO: 1	CURSO: 101	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

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

Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.

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

Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



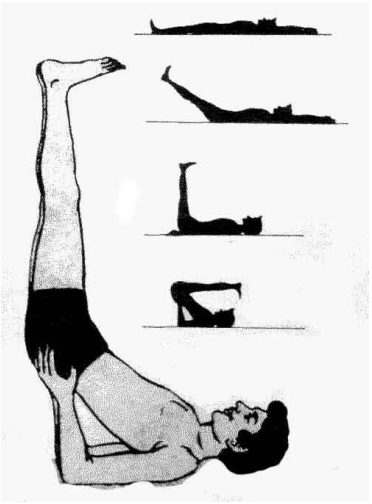


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.

Guia 5

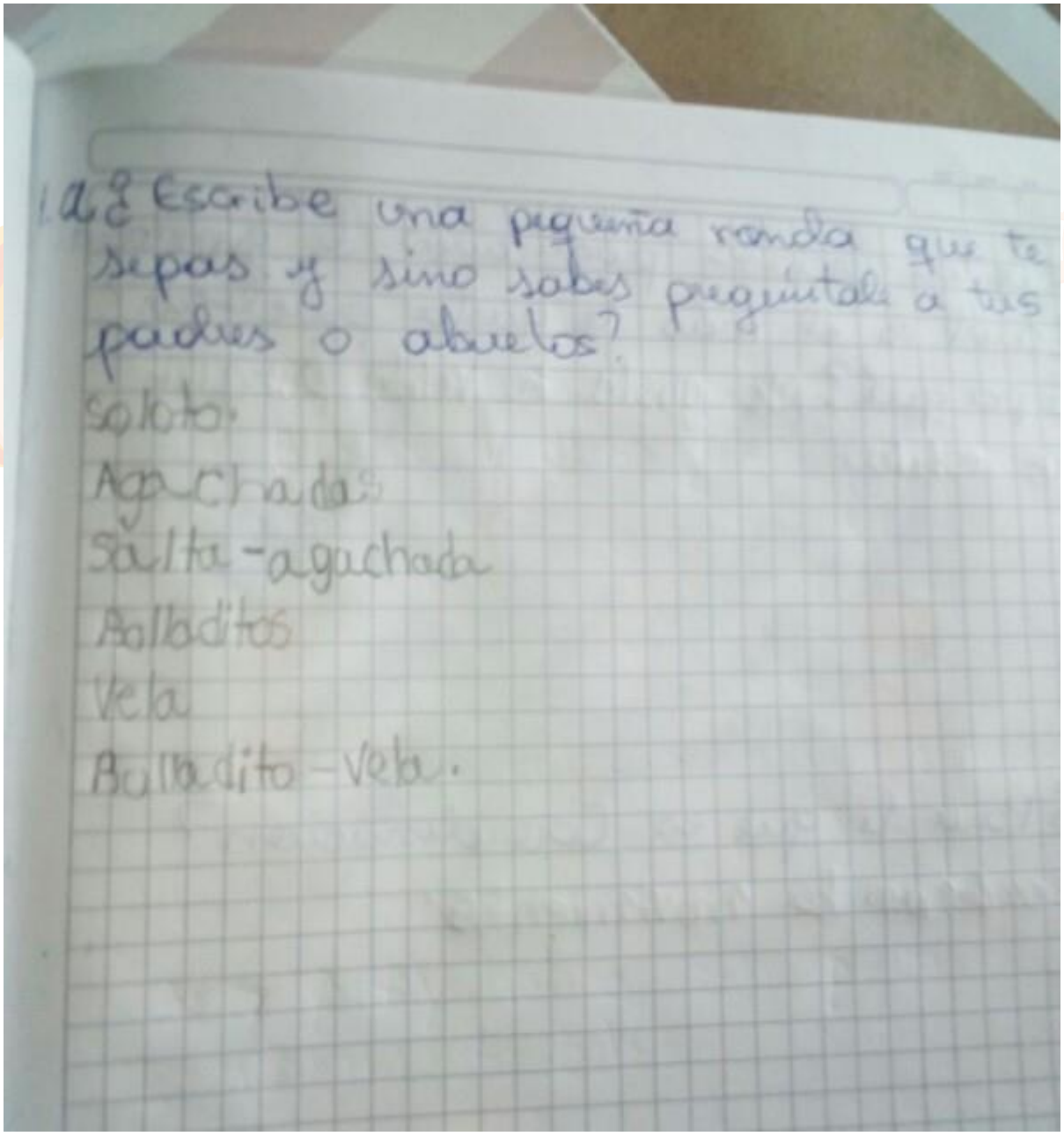
Dibuja la araña y colorea las pato



del lado derecho tenga un color y colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.

Proceso valoración formativa

1.¿ Cómo te fue en la ronda del primer ejercicio? Un poco complicada / costó hacer los ejercicios rapido.


1.a ¿ Escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?

Soloto.

Agachada

Salta-agachada

Balloditos

Vela

Balladito-Vela.

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:1	CICLO: 1	CURSO: 101	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

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

Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.

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

Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



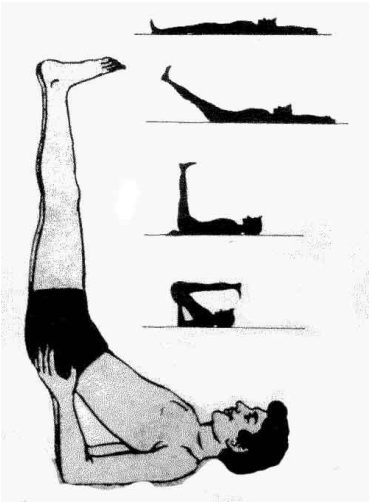


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

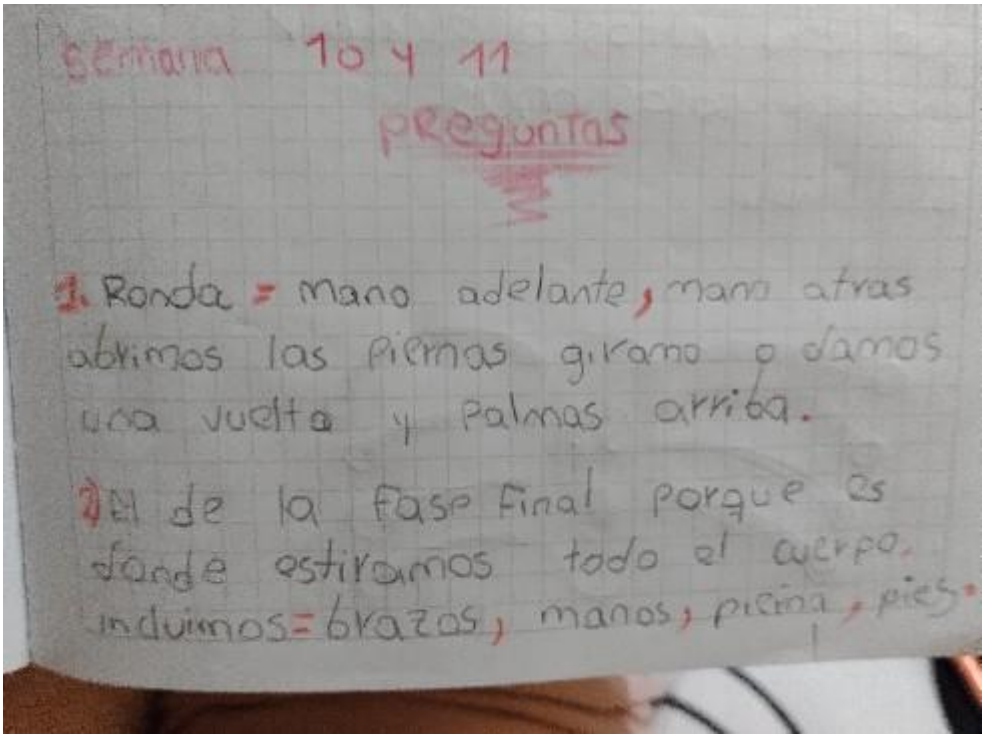
PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN (REFLEXIÓN) ESPACIO EXCLUSIVO DEL FORMADOR (A):

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.


Semana 10 y 11

preguntas

1. Ronda = mano adelante, mano atras abrimos las piernas giramo o damos una vuelta y palmas arriba.

2. El de la Fase Final porque es donde estiramos todo el cuerpo. incluimos = brazos, manos, pierna, pies.

Scribe

3) Si pude tantar la pelota con las dos manos.

4) Coordinación = Es donde tenemos coordinación como en este caso con la pelota que la tiramos y la cojemos con la otra mano, utilizamos mucho nuestro cerebro.

5) Al hablar y al escribir porque para escribir necesitamos pensar que letra vamos a escribir y para muchas cosas más.

6) ARAÑA.



GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:1	CICLO: 1	CURSO: 101	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

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

Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.

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

Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



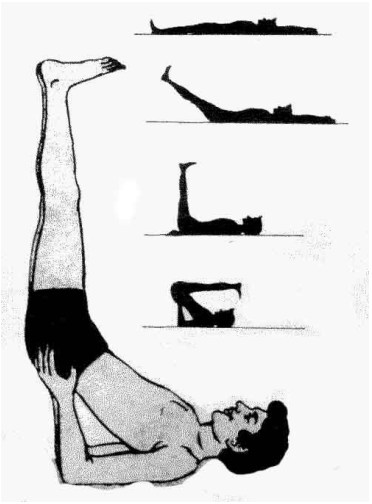


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

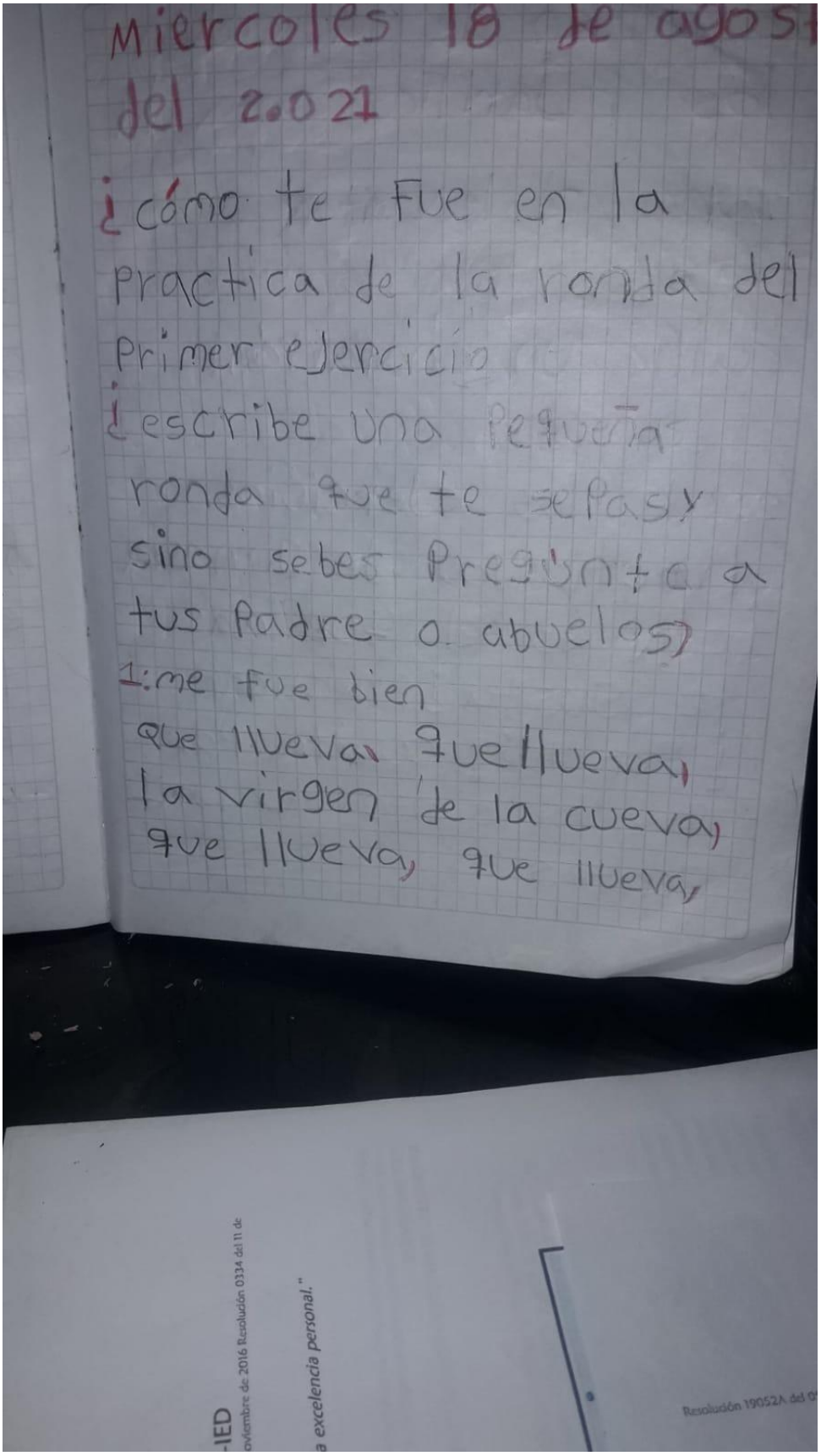
PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN (REFLEXIÓN) ESPACIO EXCLUSIVO DEL FORMADOR (A):

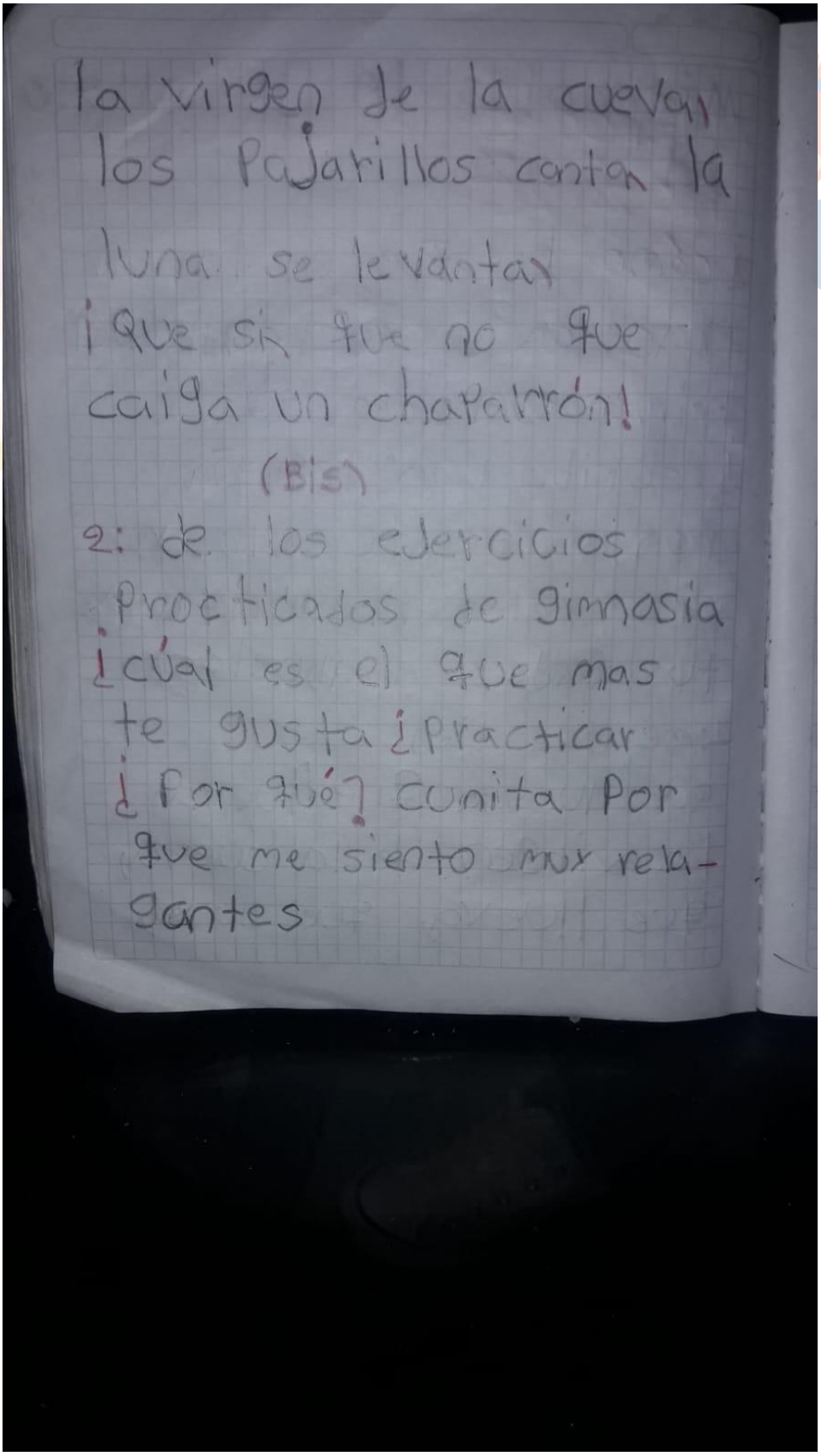
Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación:

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.


Miercoles 18 de agost
del 2021
¿cómo te Fue en la
practica de la ronda del
primer ejercicio
¿escribe una pequeña
ronda que te sepas y
sino sebes Pregunta a
tus Padre o abuelos)
1: me fue bien
que llueva, que llueva,
la virgen de la cueva,
que llueva, que llueva,
IED
oviembre de 2016 Resolución 0334 del 11 de
a excelencia personal."
Resolución 190524 del


la virgen de la cueva
los pajarillos cantan la
luna se levanta
¡que si fue no fue
caiga un chaparrón!
(Bis)
2: de los ejercicios
practicados de gimnasia
¿cúal es el que mas
te gusta ¿practicar
¿por qué? cunita por
que me siento muy rela-
gantes

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:1	CICLO: 1	CURSO: 101	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



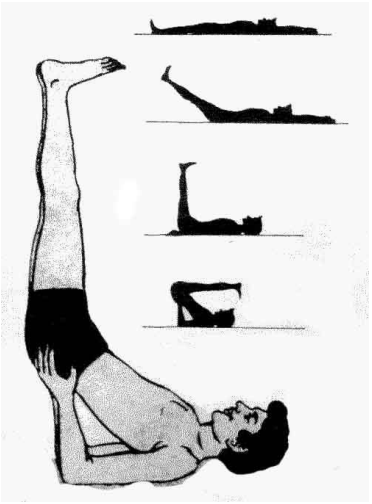


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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

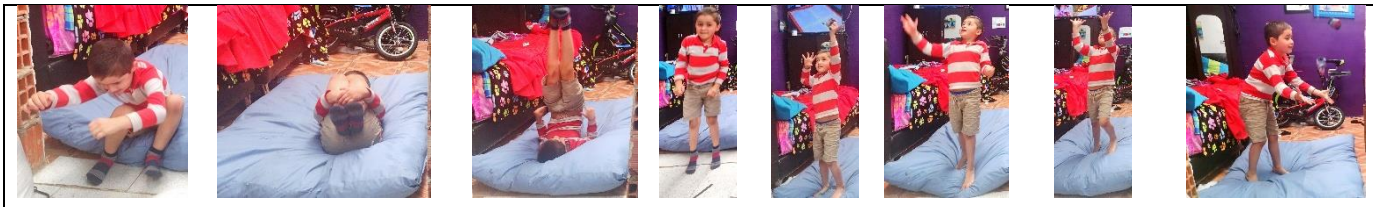
Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación:

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.

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis



ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik



PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
  Bien lo pude hacer
  Sol solecito caliéntame un poquito por hoy por mañana por toda la semana luna luneta cascabeles cinco pollitos y una ternera caracol caracol a la una sale el sol sale pinocho tocando el tambor con una cuchara y un tenedor

- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?

  La cunita
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?

  Si
- ¿Para ti que es coordinación?

  Que alguien obedezca lo que alguien está mandando
-
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación

  Las tareas

- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.



GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:2	CICLO: 1	CURSO: 102	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



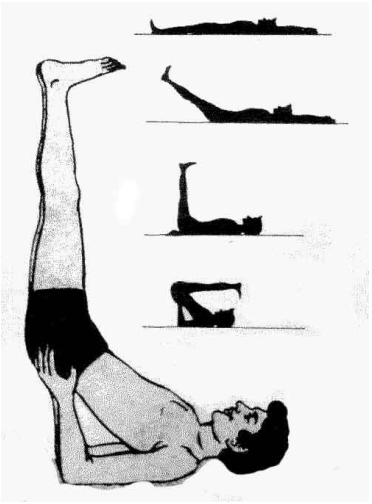


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.


4 Es hacer dos cosas al mismo tiempo y buena velocidad.
5 Cuando bailo una cancion con pasos.
TECNO SPARK

1. Muy bien.

A la rueda rueda de pan y ca
nela dame un besito y vete a
la escuela si no quieres in
acuestate a dormir.

2. Cunita, vela y salto. Porque
es dificil y no puedo hacer.

3. No pude casi tirar la pelota
con las dos manos.

TECNO SPARK

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:2	CICLO: 1	CURSO: 102	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



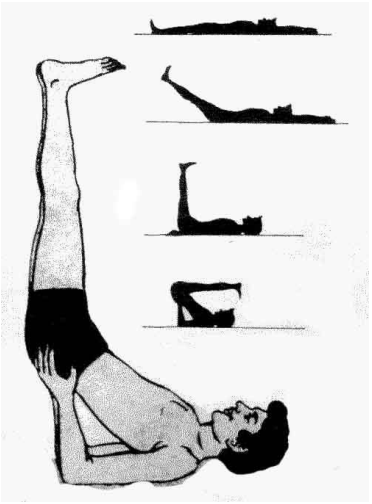


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.

12 de Agosto de 2021

1.¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio?

Escribe una pequeña ronda que te cepas y sino sabes pregúntales a tus padres o abuelos?

R=Bien, pero algunos ejercicios se me dificultaron

cuna, vela, canoa,

2.¿De los ejercicios practicados de jimhasia¿cuál es el que mas

tegusta practicar? y ¿porque

R=El buggi buggi, porque realizo diferentes posiciones.

3.¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?

R=Si, tuve buen equilibrio coordina-

4.¿Para ti quees

cion?

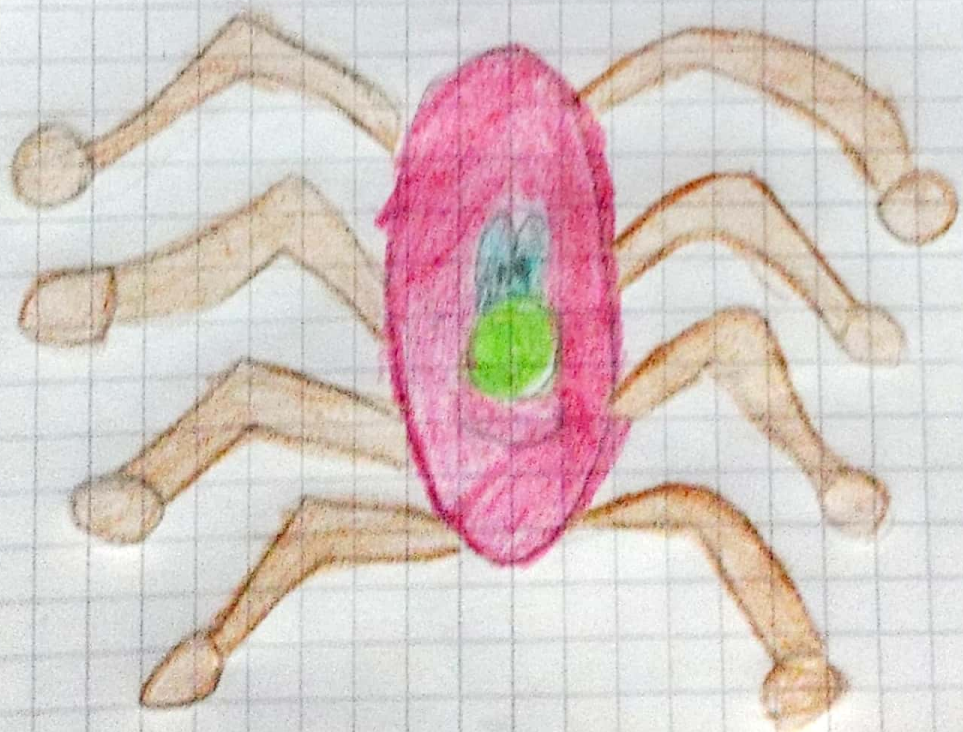
Escaneado con CamScanner

R=Es estar concentrados y hacer las cosas bien

5.¿En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación

R=Cuando hacemos posiciones dificiles o de alto nivel.

6.Dibuja la araña de la guia



Escaneado con CamScanner

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:2	CICLO: 1	CURSO: 102	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



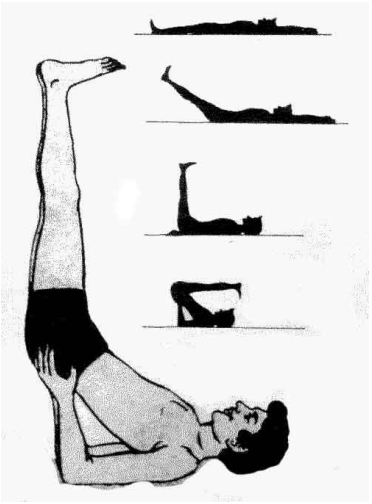


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.

12 de Agosto de 2021

¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio ¿Escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale padres o abuelos ¿

R=Bien, porque pude hacer todos los egercicios.

cuna, vela, canoa,

2. ¿Delos egercicios practicados de gimnasia

¿Cuál es el que mas tegusta praticar ¿ y ¿Porque ¿

R=El lanzamiento de pelota, porque me parece un reto

3. Pudiste lanzar los pelotas con ambas manos ¿

Escaneado con CamScanner

R/ Si, tuve buen punteria

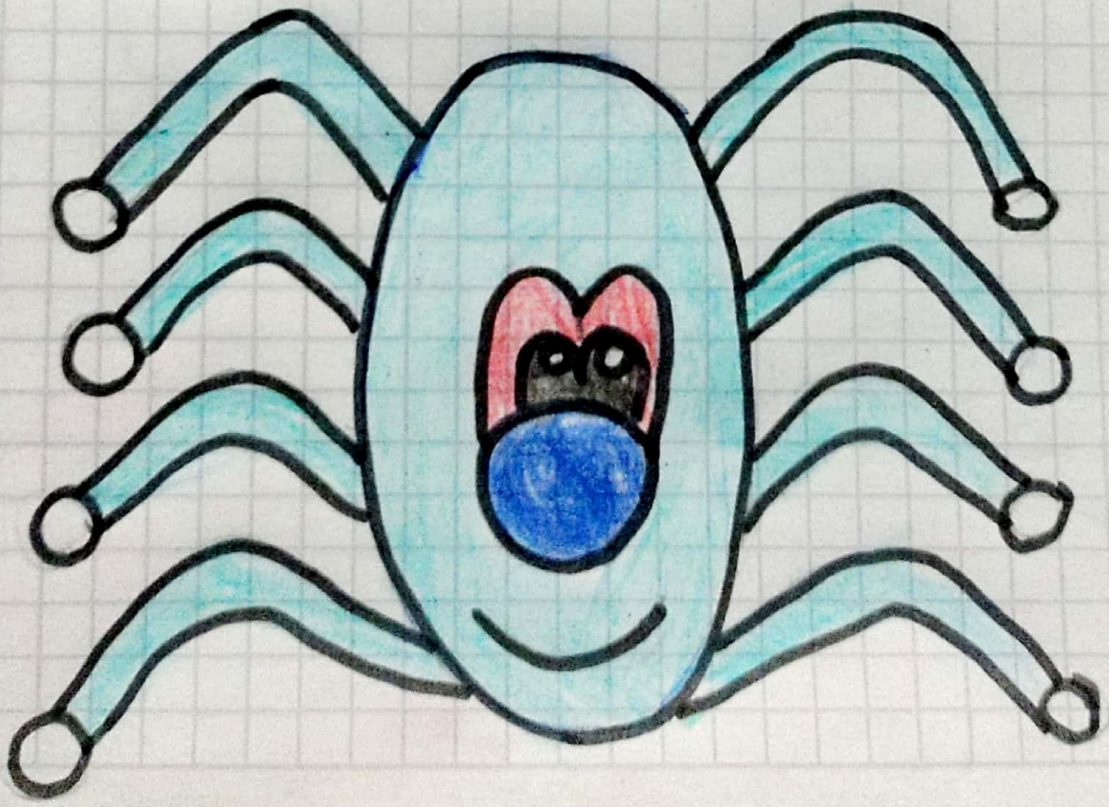
4. Para ti que es coordinación

R/ Es realizar ejercicios con mucha con concentración

5. En que momento diferente crees tu que necesitas la coordinación

R/ Cuando realizamos ejercicios de concentración o repetimos algunos.

6. Dibuga la araña de la guia



Escaneado con CamScanner

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:2	CICLO: 1	CURSO: 102	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



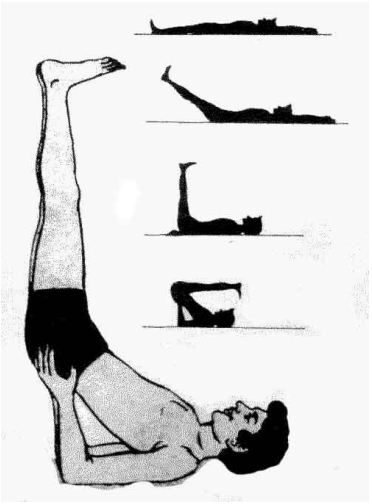


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.

Fecha 18 Agosto - 2021
Nicol Fernanda Caviedes
Grado 102
1. Como te fue en la practica de la ronda del primer ejeracio
RT= Muy bien mi primera ronda fue correr de un punto a otro punto y hacer saltas de ronda
2. De los ejeracios practicados de gimnasia ¿cual es el quemás te gusto practicar
RT= El arco ya que uno tiene que tener coordinación las manos y los pies y la fuerza que se hace para tener equilibrio
3. Pudo lanzar las pelotas con ambos manos
RT= si solo coji una pelota y la otra se me caño
4. Para ti que es coordinación
RT= Es una rutina que tenemos que hacer para que el deporte nos salga muy bien

5



Me llamo
coordinación alegre

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:2	CICLO: 1	CURSO: 102	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



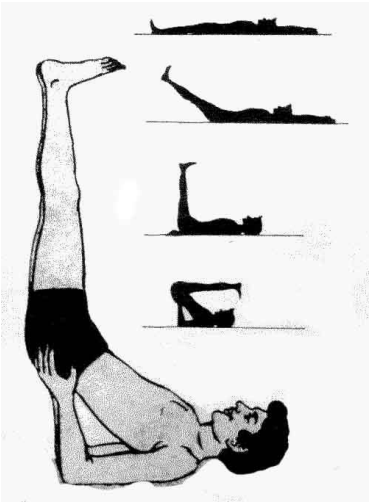


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.

Jueves 19 de agosto 2021

1 bien. cabeza, hombros, rodillas, y pies y todos aplaudimos a la vez

2. equilibrio Porque sirve para muchas cosas

3 si

4 es poder realizar dos o mas ejercicio con una o dos o mas partes del cuerpo

5 en actividades diarias como bañarme y cantar

6



GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:2	CICLO: 1	CURSO: 102	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



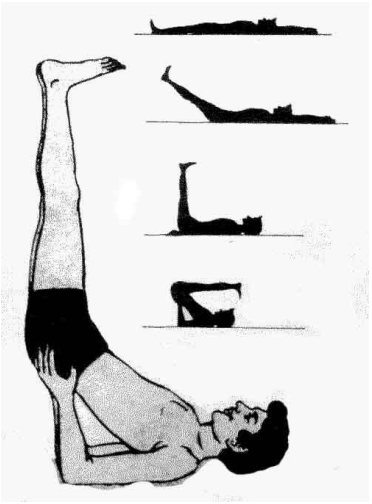


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.

Respuestas

1. Las rondas son muy divertidas , por eso me fue muy bien chevere. La ronda que me enseñó mi mamá es : Agua de limón vamos a jugar , el que quede solo , solo quedará. Grupos de 1 o grupos de 2.

2. Lo que mas me gusta es estirar en la gimnasia ,porque mi cuerpo descansa

3. Si pude lanzar con ambas manos pero al principio fue dificil

4. La coordinacion es divertirse mientras haces cosas igual a otros en algún juego.

5. La coordinación se necesita para todo ,por ejemplo para caminar.

GUIA DE APRENDIZAJE
IED José Celestino Mutis

UPZ: Ciudad Bolívar	ZONA: 3		GUIA N°:5	
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR MURILLO		CENTRO DE INTERÉS: **GIMNASIA**		
GRUPO:2	CICLO: 1	CURSO: 102	PERIODO: Tercero	Semana 10 y 11

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Identifico 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: Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.
Lúdica: Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.
Psicosocial: Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación.

Contenido: Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección

Tema: Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

Desempeños

Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual
Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica.
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda).
Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

Materiales:

- **Espacio despejado y seguro**
- **Pelota pequeña o par de medias**
- **Silla**

Fase Inicial:

Iniciaremos con la guía del centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que continúes con tu trabajo de gimnasia desde casa con ayuda de tu familia y de tus profesores.

Calentamiento:

Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando:

“Con la mano dentro, con la mano fuera,
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el buggi-buggi una vuelta das,
Las palmas sonarán.

Eih buggi-buggi eih (3 veces)
Y vamos a empezar…”

- Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo.
- Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda.
- Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano.
- Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos.
- Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada.

➢ Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio.

➢ Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces.
➢ Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás)
➢ Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita)
➢ Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie)
➢ Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)



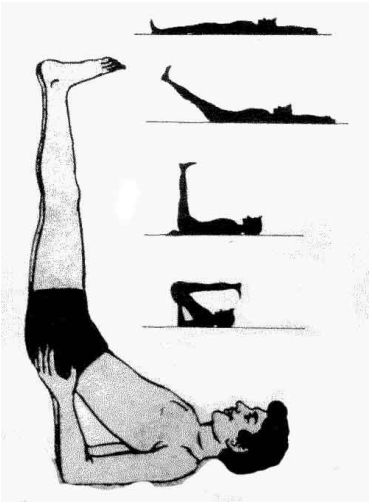


Fase Central y reto:

- **Lanzamiento de pelota:** Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios:

➢ Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces:
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha
➢ Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda
➢ Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer
➢ Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo

- Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies.





- Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta.
- Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.



➢ La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y asi mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.



Fase Final:

- Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de freepik

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Victor Murillo
Centro de interés: GIMNASIA
Correo electrónico: vhmurillo95@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Cómo te fue en la practica de la ronda del primer ejercicio? ¿escribe una pequeña ronda que te sepas y sino sabes pregúntale a tus padres o abuelos?
- de los ejercicios practicados de gimnasia ¿cuál es el que más te gusta practicar? y ¿por qué?
- ¿Pudiste lanzar las pelotas con ambas manos?
- ¿Para ti que es coordinación?
- En que momento diferente al deporte crees tu que necesitas la coordinación
- Dibuja la araña del ejercicio de la guía.

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.

SOLUCIÓN DE LA GUIA

- 1 Agua de limon vamos a jugar y el que quede solo solo quedara

- 2 me gusta este egercicio porque estira mi cuerpo

3 Si pude

4 La coordinación para mi es: alma cuerpo y mente tienen que hacer lo mismo función

5 En todo momento de la vida

Me sentibien a pesar que no ago seguidos estos ejecicios















