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

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

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

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

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

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

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

TEMA: Identifica las habilidades de ajuste postural y apoyos básicos
Desarrolla elementos de gimnasia artística ajustes posturales

DESEMPEÑOS

Implemento ejercicios de relevos en diferentes apoyos.
Estabilizo las diferentes posturas para controlar mi equilibrio estático.
Implemento Saltos utilizando diferentes obstáculos.
Desarrollo el ajuste y la postura básica de los elementos apoyo en dos, tres y cuatro.

MATERIALES:





REFLEXIÓN INICIAL

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

TEMAS A TRATAR:

Equilibrio Dinámico

Se denomina equilibrio dinámico a la capacidad para mantenerse erguido y estable mientras se realizan movimientos o acciones que requieren el desplazamiento o movimiento de una persona. De esta forma, cada vez que damos un paso en cualquier dirección, estamos poniendo a prueba este tipo de equilibrio

Coordinación

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

CALENTAMIENTO: Te proponemos 2 opciones para desarrollar tu calentamiento en cada semana. (Debe ser realizado al iniciar cada una de las actividades propuestas para activar el organismo y evitar cualquier lesión)

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

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

Los niños han de ir realizando los distintos movimientos que va indicando la canción.

Sacude una mano,
y sacude un pie,
sacude la otra mano,
y ahora el otro pie,
harás el hocky pocky,
girando en tu lugar,
y volvemos a empezar.
Sacude una mano,
y sacude un pie,
sacude la otra mano,
y ahora el otro pie,
harás el hocky pocky,
girando en tu lugar,
y ahora vamos a bailar.

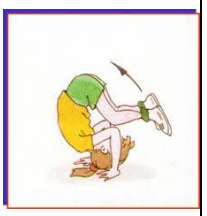
Sacude la cabeza,
mueve la cintura,
sacude las rodillas,
y movamos la nariz,
harás el hocky pocky,
girando en tu lugar,
y volvemos a empezar.
Sacude la cabeza,
mueve la cintura,
sacude las rodillas,
y movamos la nariz,
harás el hocky pocky,
girando en tu lugar,
y ahora vamos a bailar.

Movamos los ojitos,
luego los mofletes,
movamos los bigotes,
y los dedos de los pies,
harás el hocky pocky,
girando en tu lugar,
y volvemos a empezar.
Movamos los ojitos,
luego los mofletes,
movamos los bigotes,
y los dedos de los pies,
harás el hocky pocky,
girando en tu lugar,
y amigos es el final.

SEMANA 1 MOTRIZ

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

Continuaremos con los movimientos gimnásticos desde el trabajo de rollos adelante para ello necesitaremos un espacio cómodo y pondremos algo en el piso para protegernos la espalda puede ser un tapete, una colchoneta o una cobija en el piso. Posteriormente practicaremos los rollos adelante tomando posición de agachados apoyaremos las manos	

en el piso y apoyaremos la nuca para luego lanzarnos y rodar por la espalda como vemos en la imagen.	  
Empezaremos a trabajar nuestro equilibrio dinámico haciendo recorridos con saltos a un solo pie el objetivo es alcanzar a saltar el mayor número de obstáculos durante el recorrido como lo ves en la imagen. Tienes que intentarlo con la pierna derecha y con la pierna izquierda.	
Seguiremos el trabajo de equilibrio, pero esta vez será de manera estática para ello intentaras las siguientes posiciones tratando de sostener 15 segundos quieto en esa posición, además inventaras una posición diferente a la de las imágenes y la dibujaras.	
PARADA DE MANOS: empezaremos a realizar un acercamiento al ejercicio de parada de manos en donde con ayuda de la pared podremos levantar nuestros pies, el objetivo es lograr poner las manos en el piso y levantar un poco los pies en la pared y asi sostener 10 segundos.	

SEMANA 2 COGNITIVA

Desde la posición de pie, los niños se colocan un cojín sobre el empeine del pie y tratan de elevarlo sin que este se caiga	
Empezaremos a trabajar también nuestra ubicación espacial, para ello haremos la actividad con ayuda de algún familiar en donde nos vendaran los ojos y se alejaran, la otra persona tendrá que hacer sonido con sus palmas y el estudiante muy lentamente tendrá que seguir el sonido de las palmas.	
Seguiremos el trabajo de ubicación espacial para ello cogeremos muchas tapas de diferentes colores y las lanzaremos enfrente nuestro luego de ello tendremos 5 segundos para mirar todas las tapas y nos vendaremos los ojos, el objetivo de la actividad es lograr recordar donde están las tapas de cierto color y agarrarlas.	

SEMANA 3 LÚDICA

Vamos a coger 5 medias y las lanzamos en frente de nosotros luego en un solo pie me movere y me desplazare lado a lado recogiendo las medias del piso sin caerme.	
Golosa: Por último, con nuestros amigos o familiares haremos el juego de la golosa para ello le preguntaremos a las personas de nuestro alrededor en que consiste el juego de la golosa y responderás las preguntas del final.	

SEMANA 4 PSICOSOCIAL (MÓDULOS DEL COMPONENTE SOCIAL)

Realizaremos un dibujo de toda nuestra familia en donde escribiremos que es lo que más le gusta a cada integrante de la familia y lo que menos les gusta.	
Vas a preguntar a tus familiares historias de cuando eran niños, la historia que mas te guste la escribirás para compartirla.	

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

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

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

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

MOTRIZ

1. de los ejercicios que practicaste ¿cuál fue el ejercicio más difícil? ¿Cuál fue el ejercicio más fácil?
2. Para ti ¿Qué es equilibrio? Y ¿Cuándo crees que necesitas el equilibrio en tu vida diaria?
3 haz un dibujo de las posiciones en que hiciste mayor esfuerzo.

COGNITIVA

1. ¿lograste levantar el cojín con un pie?
2. Describe cual fue la posición más difícil y porque
3. ¿lograste moverte sin problema con los ojos vendados?

LUDICA

1. ¿Cómo te fue recogiendo las medias en un solo pie?
2. ¿sabías jugar golosa?
3. ¿Qué otros juegos tradicionales conoces que practiques en casa o en el barrio?

PSICOSOCIAL

1. *¿Cómo* te sentiste dibujando a tu familia*? ¿Qué fue lo mas interesante que descubriste de los intereses de tu familia?*
2. ¿Qué aspecto has fortalecido desde que comenzaste con las clases de gimnasia?

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

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

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación:

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

Nombre del escolar:

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