GUIA DE APRENDIZAJE
I.E.D. LAUREANO GOMEZ

UPZ: **29**	ZONA: **2**			GUIA N°: **6**
NOMBRE DEL FORMADOR: **NATALY ROCIO PRADA**		CENTRO DE INTERÉS: **BALONMANO**		
Datos del escolar				
GRUPO: **1-3**	CICLO: **1**	CURSO**: 1 ° - 2 °**	PERIODO: **3**	MES: **NOVIEMBRE**

DIMENSIÓN

Motriz: Relaciona y perfecciono la manipulación de objetos con los patrones básicos de movimiento y las capacidades físicas para aproximarme a las técnicas propias del mini balonmano.

Cognitivo: Reconozco los cambios orgánicos que se exteriorizan en el cuerpo cuando realizo actividad física, ejercicio y juego.

Lúdica: Practica diversos juegos o ejercicios de carácter individual y colectivo, haciendo la utilización de elementos deportivos propios del centro de enseñanza.

Psicosocial: Identifica los momentos en que la familia apoya una situación entorno al deporte.

TEMA: **Resolver dificultades motrices que exijan el dominio de los patrones básicos de movimiento, adecuándose a estímulos perceptivos y seleccionando movimientos específicos de la disciplina deportiva.**

DESEMPEÑOS

- Desarrollo acciones de precisión con y sin elementos.
- Encadeno el bote con lanzamientos variados.
- Ejecuto movimientos con gestos técnicos para cumplir tareas motrices.
- Realizo actividades de velocidad donde involucro elementos.
- Controlo el balón para pasarlo y lanzarlo con rapidez y precisión con mi brazo.

MATERIALES: BALON-RECIPIENTE-6 ZAPATOS- LAPICES/COLORES

REFLEXIÓN INICIAL

Por medio de esta guía podrás explorar y descubrir las diferentes posibilidades de movimiento con tu cuerpo, usando elementos y combinando estas actividades con desplazamientos. Comprenderás por medio de estas experiencias todo lo que tu cuerpo puede hacer al mismo tiempo y muchas de estas tareas te ayudaran a mejorar algunas técnicas del Balonmano que veras más adelante.

TEMAS PARA TRATAR:

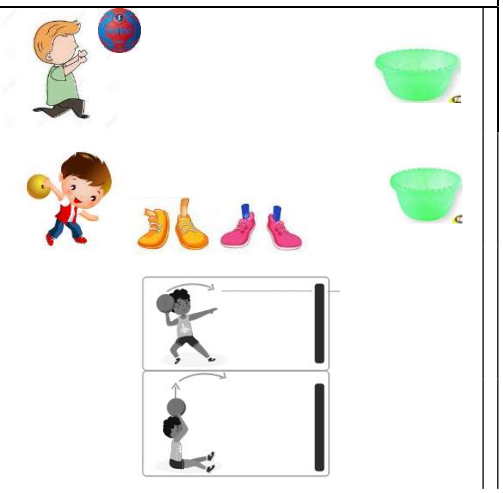
- CAPACIDADES MOTRICES BASICAS
- ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL (distancia, direcciones, duración, orden, velocidad)
- PATRONES DE MANIPULACION
- GESTOS BASICOS DEL MINI-BALONMANO

.

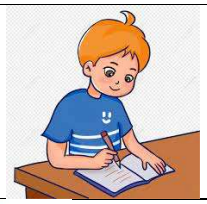
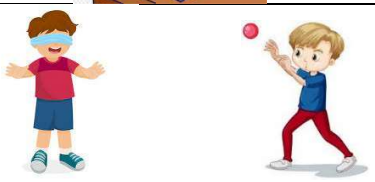
CALENTAMIENTO: ***Te proponemos 3 opciones para desarrollar tu calentamiento en cada semana. (***Debe ser realizado al iniciar cada una de las actividades propuestas para activar el organismo y evitar cualquier lesión).

- Desplazarse en un trote hacia adelante (va aumentando intensidad con el tiempo) lanzando hacia arriba la pelota con un mano y atrapa con las 2, intercalando la mano para el lanzamiento.
- Pasar pisando con un solo pie cada espacio entre una fila de zapatos con el brazo en armado clásico durante 1 minuto con mano derecha y 1 minuto mano izquierda.
- Desplazarse en Zigzag driblando el balón, realizo 20 saltos y termino con un gesto de lanzamiento.

SEMANA 1 (motriz-cognitivo)

Me arrodillo ubicando la pierna de apoyo adelante en flexión de 90° para levantarse sin apoyar la pierna contraria y realizar gesto de lanzamiento para meter el balón dentro de un recipiente. 15 lanzamientos con cada mano.	
Ubico 2 zapatos separados entre si para dar un paso adentro de los zapatos con el pie de apoyo y realizar un salto hacia afuera adelante para salir de los zapatos, sin bajar la otra pierna y durante la fase del salto soltar el balón. 15 lanzamiento con cada mano	
Sentados a 2 metros de distancia de una pared va a lanzar el balón a diferentes alturas para apuntarle a puntos específicos demarcados en la pared con papeles de colores pegados a diferentes distancias uno del otro. 15 lanzamientos con cada mano.	
Pasar la pelota a un compañero de apoyo, tocar el suelo, recibir un pase de mi compañero y realizar lanzamiento a diferentes alturas para introducirlo en un recipiente ubicado a 2 metros de distancia. 15 lanzamientos con cada mano.	

SEMANA 2 (social-lúdica)

Realizar los siguientes ejercicios de coordinación y escoger uno de los 10 ejercicios que realizaste junto con el profe del video, para grabarte 10 segundo haciéndolo. Puedes realizarlo como un reto con algún familiar. LINK: https://www.youtube.com/watch?v=CJd3ijFiwLs&t=186s	
Describe y realiza un dibujo de 2 actividades que te guste hacer en familia y explica porque te parece importante hacerlo con tu familia.	
Con ayuda de un familiar te vendaras los ojos te ubicaras sentado y tendrás 10 bolitas de papel cerca a ti para que a la señal de tu familiar lances la bolita haciendo donde crees que esta tu familiar según una señal que te hará, mientras que tu compañer@ estará de pie con un recipiente sujeto con las manos atrapando las bolas que tu lanza a más o menos 2 metros de distancia de ti.	
Vas a poner sobre el dorso de tu mano un lápiz para dejarlo rodar por el y atraparlo antes de que caiga al suelo. Vas a ir agregando cada vez más lápices a rodar sobre el dorso compitiendo con un familiar hasta que gane quien logre controlar la mayor cantidad de lápices sin dejarlos caer.	

EVIDECIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE:
El estudiante entregará el presente documento resuelto en su totalidad según las actividades correspondientes, resuelto de forma digital o escrito a mano en una hoja extra y con fotografías como evidencia que puede enviar al WhatsApp o al correo electrónico de la formadora.

Datos del formador: **NATALY ROCIO PRADA MOYANO**
Nombre del escolar:
Centro de interés: **BALONMANO**
WhatsApp: **30048810140**
Correo electrónico: mujermariposa22@hotmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

MOTRIZ
1. ¿Cuántos tipos de lanzamientos hay en el Balonmano?

COGNITIVA
1. ¿Por qué crees que cuando lanzamos el balón utilizamos de apoyo la pierna contraía al brazo que usamos para lanzar?

LUDICA
1. ¿Cuántas bolas de papel logro atrapar tu familiar con el recipiente y cuantos lápices pudiste rodar por encima de tu mano y atraparlos?

PSICOSOCIAL
1. ¿Qué es lo mas importante que hace tu familia por ti?

SEGUIMIENTO: *Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico tus respuestas correo: mujermariposa22@hotmail.com, o al WhatsApp 3004881040 No olvides tomar una evidencia fotográfica o un video de máximo (1) minuto de duración.* ***IMPORTANTE MARCAR TU TRABAJO CON LOS SIGUIENTES DATOS: NOMBRES COMPLETOS, CURSO, CENTRO DE INTERÉS, MES DE LA ACTIVIDAD.***

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

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación: ***JUEVES 28 DE OCTUBRE 2021***

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

Datos del formador: **NATALY ROCIO PRADA MOYANO**
Centro de interés: **BALONMANO**
WhatsApp: **30048810140**
Correo electrónico: **mujermariposa22@hotmail.com**

Nombre del escolar**:**

