FORMADOR: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	**GRADO: OCTAVOS**	**CENTRO DE FORMACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA**
Upz: 86	**ZONA:** 5	**GUIA N°: 13**
Semanas: 31-32 comprendidas entre el 04 de octubre al 22 de octubre		
CURSOS: 801 JM – 802 JM	**CICLO: 4**	**PERÍODO: CUARTO**
EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: En una hoja previamente marcada con su nombre, apellidos, curso, jornada y documento de identidad, debe responder las actividades que se le sugieren, en el espacio de **evidencias y valoración formativa**, tomarle foto y enviarla al correo.		
FECHA DE ENTREGA: Máximo el 22 de Octubre	martinez.jennyfer339@educacionbogota.edu.co	**WhatsApp: 3142145324**

DIMENSIÓN

Motriz: Desarrollo mis capacidades coordinativas y habilidades motrices en el juego.
Cognitiva: Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.

TEMA:

Propongo diferentes maneras de juegos no convencionales para el fortalecimiento físico.

DESEMPEÑOS

- Reconoce los diferentes juegos NO convencionales desde su ejecución y reglamento hasta su aplicación en un contexto recreativo como medios para interacción con su familia y entorno social
- Identifico y ejecuto la importancia que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación y los valores que en ellos encuentro para ser una persona integral
- Genera estrategias que le permiten el control de sus emociones en la realización de los juegos no convencionales y el aprovechamiento de la clase, promoviendo el trabajo en cooperación

MATERIALES A EMPLEAR EN ESTA GUÍA

- 10 piezas de cartulina de dimensiones 3 cm X 5 cm
- Una moneda o piedra pequeña
- Cinta

REFLEXIÓN INICIAL

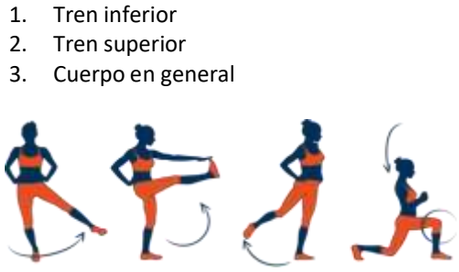
En esta guía vas a encontrar diferentes actividades a trabajar en este cuarto periodo, reconociendo algunos juegos NO convencionales en los cuales podemos compartir y disfrutar en el centro de interés y con nuestra familia, promoviendo la actividad física y su importancia como habito de vida saludable

TEMAS A TRATAR:

Reconoce diferentes juegos NO convencionales.
Principales juegos NO convencionales tradicionales.

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)
Realizar movimientos propios de las articulaciones de manera progresiva, se alterna cada ejercicio durante 30 segundos, y repetimos 3 veces cada uno, (como se muestra en la gráfica)

1. Tren inferior
2. Tren superior
3. Cuerpo en general





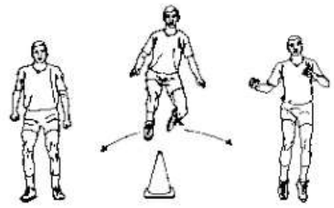


SEMANA 1 MOTRÍZ

1. Juego de cerca pared, ubico 7 rectángulos de cartulina de 3cm X 5 cm en el borde de una pared, me ubico a 5 pasos de las cartas y debo lanzar una moneda para intentar derribar cada una de las cartas, el ejercicio se debe hacer con mano derecha y luego con mano izquierda. Posteriormente se deben repetir los lanzamientos con ambas manos, pero se deben realizar tres saltos bien sea a la derecha o a la izquierda por encima de tres líneas de cinta ubicadas en el suelo.



2. Se ubica una línea de cinta a 5 cm de una pared, ahora debes ubicarte a 5 pasos de esta línea de cinta, debes lanzar la moneda y máximo 5 intentos la moneda deberá quedar en el espacio entre la cinta y la pared, se debe intentar 5 veces con la mano izquierda y luego 5 con la mano derecha, si los 5 cm te resultan mucho espacio puedes reducir a 3 cm de distancia entre la pared y la cinta para aumentar la dificultad



3. Finalmente se deben repetir las actividades 1 y 2 pero con la condición de que la moneda no se debe lanzar, por el contrario, se debe rodar la moneda a una distancia de 5 pasos o más si resulta muy fácil, primero se deben tumbar las cartas hechas de cartulina rodando la moneda y luego se debe intentar dejar la moneda cerca de la pared igualmente con un lanzamiento rodado, cada ejercicio se debe hacer hasta completar las cartas tumbadas o la moneda lo mas cerca posible de la pared



4. Se realizarán ejercicios de estiramiento con una duración de 20 a 30 segundos por cada segmento corporal, para ello se debe tener en cuenta que los ejercicios deben ser realizados en orden bien sea desde la cabeza a los pies o viceversa, es muy importante en cada ejercicio de estiramiento controlar la respiración, al momento de realizar el ejercicio se toma aire y progresivamente se va botando el aire.

SEMANA 2 COGNITIVO

1. para estas actividades debes crear un tablero casero para sumar los puntos que aciertes tras el lanzamiento de las canicas, debes tomar un pedazo de cartón y hacerle 8 orificios los cuales tendrán un puntaje diferente por cada acierto. Los puntajes serán 20,40,60,80,100, a ese cartón con los orificios debes hacerle una base triangular con cartón igualmente para que el tablero quede con forma de rampa como lo muestra la imagen en el cuadro de la derecha, puedes decorar el tablero como tu quieras y guardarlo para compartir con toda la familia, sino tienes los materiales puedes dibujar el tablero en tu cuaderno

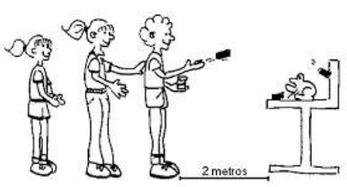


2. una vez el tablero este armado y listo para usar comenzaras a jugar, realizaras 10 lanzamientos con canicas primero con la mano izquierda y luego con la mano derecha, además harás lanzamientos rodados de las canicas y posteriormente lanzamientos saltados, es decir se lanzan 10 veces rodando la canica por el suelo con la mano izquierda y luego con la otra mano y posteriormente otros 10 lanzamientos con cada mano, pero por el aire.



3. finalmente las canicas deben ser lanzadas con el tiro tradicional de canicas buscando que igualmente entren por los orificios de nuestro tablero, cuando se hace un lanzamiento y no se acierta automáticamente se debe hacer el lanzamiento con la otra mano, tienes un total de 3 minutos para alcanzar un puntaje de 500 puntos, las canicas se deben lanzar a una distancia de 2 metros como mínimo.

4. finalmente realizaremos estiramientos del tren superior, es decir estiramientos desde la cintura hasta la cabeza enfatizando en los brazos y la espalda, se realizarán 10 ejercicios de flexibilidad cada uno de 30 segundos de duración, es importante manejar la respiración de manera adecuada, inhalar cuando se inicia el ejercicio e ir exhalando lentamente mientras se regresa a la posición inicial





PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA- EVIDENCIAS:

1. que juegos tradicionales colombianos implican lanzamientos de objetos sean esféricos o planos, menciona 3 y dibújalos
2. Menciona dos reglas de la RANA
3. Cual es la diferencia entre la RANA y la BOLIRANA
4. De todas las actividades de la guía ¿cuál fue la que mas se te dificulto y por qué?

SEGUIMIENTO: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las actividades propuestas y enviarás por medio de correo electrónico institucional tus evidencias al correo: **martinez.jennyfer339@educacionbogota.edu.co** y por este medio recibe tu respectiva retroalimentación. El acompañamiento a las dudas sobre las actividades se realiza mediante clases sincrónicas en la plataforma Teams, grupo de WhatsApp y correo electrónico según tus posibilidades de conexión.
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.