BOGOTÁ | SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Colegio Villas del Progreso IED

Res. 07-0834 del 20/05/2014 modificada por Res. 07-026 del 23/03/2018 DANE 211001076958 NIT 830057.661-5

Jornada Escolar Complementaria

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE | BOGOTÁ

GUIA DE APRENDIZAJE

Aprende en casa

FORMADOR: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	**GRADO: OCTAVOS**	**CENTRO DE FORMACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA**
Upz: 86	**ZONA:** 5	**GUIA N°: 14**
Semanas: 33-34 comprendidas entre el 25 de octubre al 05 de Noviembre		
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 05 de Noviembre	martinez.jennyfer339@educacionbogota.edu.co	**WhatsApp: 3142145324**

DIMENSIÓN

Lúdica: expreso diversas emociones en la ejecución de los juegos NO convencionales

Psicosocial: intento diferentes maneras de ejecución de los diferentes juegos no convencionales como medio de interacción

TEMA:

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

DESEMPEÑOS

- Aplica sus habilidades socio motrices al compartir diversas actividades físicas generando liderazgo, solidaridad, respeto con sus pares.
- 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
- Realiza los ejercicios con entusiasmo teniendo en cuenta las pautas dadas por el docente.

MATERIALES A EMPLEAR EN ESTA GUÍA

1- Caucho de modistería de 2 metros como mínimo.
2- Silla, mesa o compañero para sostener el caucho ya sea de las patas o de las piernas.
3- Una botella plástica tamaño personal cortada por la mitad o un vaso desechable.
4- Un pedazo de cuerda de 50 centímetros más o menos
5- Un lápiz o color largo o un esfero
6- 10 tapas de lata y una pelota tamaño pequeño.
-

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. Vamos a jugar el juego del caucho así conocido coloquialmente en Colombia, lo vas a ubicar en las patas de una silla de un extremo y en el otro extremo de la misma forma o en las piernas de un compañero. Vas a cantar la canción (chicle, chicle, americano, me entro, me salgo, lo cruzo, la abro lo cierro y me salgo. Si no habías escuchado sobre este juego pregúntale a tus familiares o amigos.



2. Para el segundo ejercicio vas a aumentar un poco la dificultad del ejercicio anterior y vas a ir subiendo el caucho hasta que lleguemos con el caucho a la parte inferior del glúteo mayor, si en algún momento no llegas a pisar el caucho o te enredas con la coreografías pierdes y debes ceder el turno a tu compañero y si estas en casa solo deberás comenzar de nuevo. Gana el que primero pase por todas las partes del tren inferior (pantorrilla, rodilla, muslo y parte baja del muslo).



3. Finalmente se deben repetir las coreografías, pero esta vez lo realizaras con el tren superior (cintura, debajo de las axilas, cuello y por último en las articulaciones del codo y de las muñecas con los brazos levantados), en este ejercicio no vas a usar los pies como en los ejercicios anteriores sino que utilizaras tus brazos y manos con la misma canción. Debo aclarar que hasta la parte de la cintura va con los pies, de ahí hacia arriba va con las manos.



4. Fase final, estiramientos: cada ejercicio se debe hacer durante 30 segundos: ubícate frente a la pared y con tus dos manos empuja fuerte, como se observa en la imagen.
Colócate de rodillas y estira una pierna hacia al frente, allí estiraras el musculo del muslo.
Luego estiraras una pierna hacia atrás y te apoyaras sobre la otra tal como lo indica la imagen.
Llevaras tronco hacia atrás lo que más puedas y mantendrás por varios segundos en esta posición.
Colocas tus manos en la nuca y te acurrucas tal como lo muestra la imagen, respira mientras te encuentras en esta posición.
Acuéstate sobre el pecho o boca abajo y levanta el tren superior apoyándote de las manos.
5. (Los ejercicios anteriores son los mismos que se muestran en la imagen).



SEMANA 2 COGNITIVO

1. Para este juego de coca, tú vas a crear tu propia coca con media botella plástica tamaño personas, abrirás un agujero en la parte de debajo de la botella y por el agujero introduces la pita y le haces un nudo, al otro lado de la piola amarras un esfero o color y ya está hecha tu coca, si quieres decorar tu botella y esfero será fenomenal. Después de tu primer ejercicio que es crear la coca vamos a realizar el siguiente ejercicio: con tu mano dominante trataras de meterla varias veces sin fallar, por lo menos tres veces seguidas.



2. El siguiente ejercicio será hacer el mismo anterior pero esta vez con tu mano no dominante, la idea es que realices dominio y control con las dos manos. Con la mano no dominante deberás hacerlo como mínimo dos veces seguidas, después le debes poner un poco de complejidad al ejercicio de meter la coca y deberás darle un giro al la coca antes de encholocarla. Es un ejercicio que si se puede hacer, dolo que hay que tener bastante concentración.

3. Jugaremos al yermis no importa si estas presencial o desde tu casa, consigue 10 tapas de metal y una pelota de tamaño mediano, tu que estas en la casa juega contra reloj, coloca las tapas una sobre otra y lanza una pelota para derribar las tapas, arma las tapas lo más rápido que puedas, ten un cronometro ya sea tu celular o un reloj de mano para ver cuánto te demoras tanto en tumbar las tapas como en volverlas a armar una sobre otra, intenta este ejercicio con las dos manos y desarrolla aún más tus lanzamientos y puntería.



4. 1. Con los pies juntos llevar las manos a tocar la punta de los pies en lo posible sin flexionar las rodillas. (5 repeticiones de 30 segundos). 2. Pies separados llevar las manos a tocar la punta del pie derecho y luego pie izquierdo en lo posible sin flexionar las rodillas. (5 repeticiones de 30 segundos). 3. Cruzar los dedos y llevar las manos hacia arriba a tocar el cielo, en puntas de pies y sostenernos. (5 repeticiones de 20 segundos).



PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA- EVIDENCIAS:

1. ¿Los juegos que aparecen en esta guía ya los habías escuchado y jugado en algún momento?
2. Pregunta a tu familia si ya los conocían.
3. Dibuja en tu cuaderno el juego NO convencional que más te gustó de esta guía.
4. ¿Tienes una canción diferente a la propuesta para realizar el juego de caucho?, si tu respuesta es sí, escríbela en tu cuaderno.

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.