GUIA DE APRENDIZAJE
IED TESORO DE LA CUMBRE

UPZ: Tesoro	ZONA: 3		SESIÓN N°:1	
NOMBRE DEL FORMADOR: Luis Alberto Matiz Agudelo		CENTRO DE INTERÉS: Escalada		
GRUPO: 1	CICLO: 3	CURSO: 801	PERIODO: Tercer	Semana: 1 20 a 24 septiembre

Dimensión:
Motriz: Explorar técnicas de movimiento específicas para la resolución de problemas de escalada.
Lúdico: Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y proponer diversas soluciones.
Cognitiva: Evidenciar y visualizar el riesgo que implica la práctica de la escalada en cualquiera de sus modalidades y promover un ambiente de seguridad.
Psicosocial: Reflexiona sobre sus pensamientos y actúa de manera consciente basado en los valores.

Contenido:
Exploro diferentes posibilidades de movimiento sobre el plano horizontal evidenciando la importancia de la independencia segmentaria para la práctica consciente de la escalada.

Tema: Desplazamientos avanzados en el plano horizontal.

Desempeños:
- Desplaza su cuerpo en el plano horizontal y de manera guiada en múltiples direcciones respetando los límites establecidos.
- Desplaza su cuerpo en el plano horizontal empleando 4 apoyos y de manera guiada en múltiples direcciones respetando los límites establecidos.

Materiales: 16 fichas de cartón cuadradas del tamaño de la mano y 2 tapas plásticas.

Sabías que… Así escales la misma montaña 2 veces, nunca será lo mismo.



Fase Inicial:

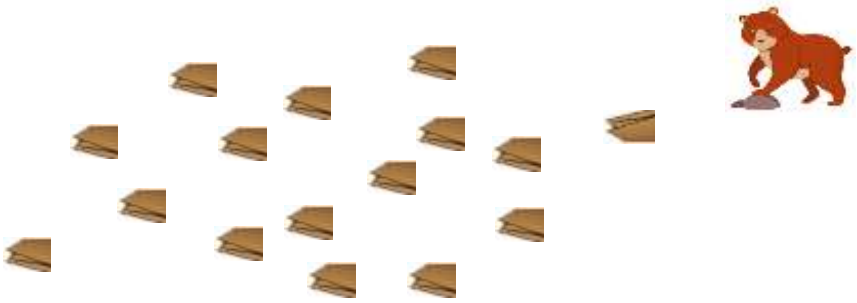
Piensa en la siguiente frase mientras desarrollas las actividades del día de hoy y repítela durante los ejercicios:

“Lo esencial no es escalar rápido sino durante mucho tiempo”
(Autor: Georges Livanos)



Fase central:

Prepara **16 fichas de cartón**, a continuación, ubícate en cualquier espacio de la casa.
Vamos a jugar “Quien llega primero”. Uno de los jugadores se prepara ubicado en 4 apoyos, con una tapa plástica en cada mano. Para completar el recorrido debes mover una mano y colocar la tapa en cada una de las fichas, a continuación, mueves un pie, posteriormente la otra mano, ubicas la ficha y así sucesivamente hasta haber puesto la tapa en cada una de las fichas. Tomen el tiempo que tarda cada uno en completar el recorrido y recuerda que si tocan fuera de alguna ficha deben volver a empezar ¿Quién será el mas rápido?



Te reto:

Crea una bola de papel, coloca las fichas en una fila, ubica tu cuerpo sobre las fichas y desde esa posición intenta mantener la bolita de papel sobre la espalda mientras te desplazas hacia adelante y hacia atrás. El reto será conseguido si puedes mantener el desplazamiento del cuerpo sin que caiga al suelo la bolita durante 1 minuto.



Fase Final:

Recuerda beber agua constantemente y lavarte las manos después de haber terminado las actividades.
A continuación, realiza el siguiente ejercicio de relajación:

- Siéntate en una posición cómoda:
- Cierra los ojos.



- Toma todo el aire que puedas por la nariz
- Cuenta en tu mente tranquilamente hasta 15 sosteniendo el aire.



- Ahora suelta el aire despacio hasta que quedes completamente vacío.
- Repite el ejercicio 15 veces.

Con cada respiración piensa en relajarte y en estar muy tranquilo.

Ya que estas relajado, realiza los estiramientos que te recomiendo a continuación:









4 series de 30 segundos por cada ejercicio.

ANEXOS: Si tienes acceso a internet, te invito para que veas el siguiente video y te motives a participar de la clase de escalada:

Sesión no 2. Semana 2. 27 de septiembre a 1 de octubre
Contenido: Exploro diferentes posibilidades de movimiento sobre el plano horizontal evidenciando la importancia de la independencia segmentaria para la práctica consciente de la escalada.
Tema: Desplazamientos básicos en el plano horizontal.
Desempeños: - Desplaza su cuerpo en el plano horizontal y de manera guiada en múltiples direcciones respetando los límites establecidos. - Desplaza su cuerpo en el plano horizontal empleando 4 apoyos y de manera guiada en múltiples direcciones respetando los límites establecidos.
Materiales: 16 fichas de cartón cuadradas del tamaño de la mano y 4 tapas plásticas

Fase Inicial:

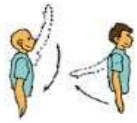
Piensa en la siguiente frase mientras desarrollas las actividades del día de hoy y repítela durante los ejercicios: “**Es la experiencia la que forma a los buenos escaladores. Ellos reconocen inmediatamente cada apoyo y cada agarre, y no tienen que buscar durante mucho tiempo para encontrarlos”.**
(Autor: Wolfgang Gulich)



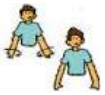


Realiza los siguientes ejercicios al ritmo de algunas canciones:


Rotaciones cuello.


Brazos rectos atrás – adelante


Círculos atrás – adelante.


Giro de muñecas.

Rotaciones de cadera.

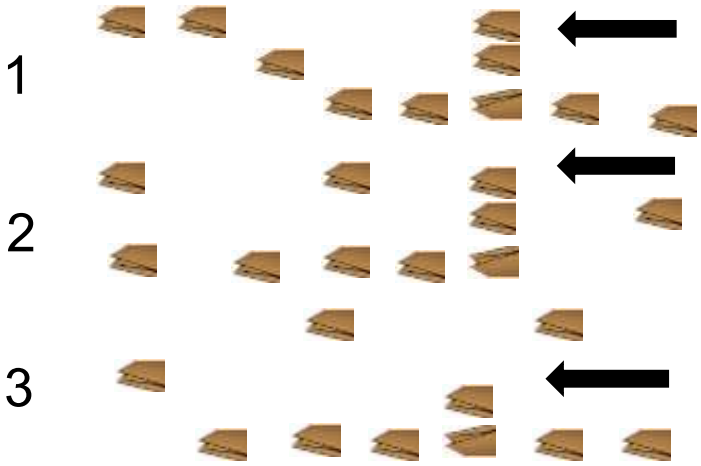

Piernas atrás – adelante.


Abrir y cerrar piernas con salto pequeño.


Rotaciones de tobillos.


Fase central:

Colocar las fichas en el piso según los siguientes ejercicios:





Realiza cada uno de los ejercicios desplazando el cuerpo sobre manos y pies, para este ejercicio debes llevarás las tapas en medio de los dedos de la mano.
Práctica cada ejercicio por lo menos 10 minutos.

Por cada ejercicio realiza 4 repeticiones y a diferentes velocidades (despacio, rápido, en cámara lenta).
Cuéntame a qué velocidad te fue mejor, que ejercicio te pareció más fácil y cual más difícil…
Escríbelo en un papel y adjúntalo como evidencia del trabajo realizado.



Fase Final:

Recuerda beber agua constantemente y lavarte las manos después de haber terminado las actividades.
A continuación, realiza el siguiente ejercicio de relajación:

- Siéntate en una posición cómoda:
- Cierra los ojos.



- Toma todo el aire que puedas por la nariz
- Cuenta en tu mente tranquilamente hasta 15 sosteniendo el aire.



- Ahora suelta el aire despacio hasta que quedes completamente vacío.
- Repite el ejercicio 15 veces.

Con cada respiración piensa en relajarte y en estar muy tranquilo.

Ya que estas relajado, realiza los estiramientos que te recomiendo a continuación:



4 series de 30 segundos por cada ejercicio.

ANEXOS: Si tienes acceso a internet, te invito para que veas el siguiente video y te motives a participar de la clase de escalada. https://www.pasoclave.com/tipos-escalada-diferencias-estilos-materiales/

ANEXOS: Si tienes acceso a internet, te invito para que veas el siguiente video y te motives a participar de la clase de escalada https://www.youtube.com/watch?v=UGv2mc7JKy8

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE:

Nombre del formador: Luis Alberto Matiz Agudelo
Centro de interés: Escalada.
Correo electrónico: matizluis@gmail.com
Whatsapp: **3187228711**

Por un mensaje en Whatsapp o un correo electrónico, quiero conocer lo que lograste gracias a esta guía, ayúdame respondiendo en una hoja de papel las siguientes preguntas, tus respuestas nos ayudarán a construir un gran proceso formativo.

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- De las dos frases, ¿Cuál te gustó más y por qué?
- Describe como ha sido la evolución con los ejercicios realizados ¿Te sientes más fuerte, más hábil?
- ¿Qué diferencias notas al tener que desplazar tu cuerpo con las manos realizando el manejo de un objeto?
- Investiga acerca de la historia de la escalada y cuéntame 3 datos muy significativos.

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: La guía debe ser resuelta y enviada con plazo máximo el día 3 de septiembre, puedes enviarla al número de Whatsapp **3187228711** o al correo electrónico **matizluis@gmail.com**

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación:

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

Nombre del escolar: