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

UPZ: 64 Monteblanco		ZONA: x03		GUIA N°6 REFUERZO
NOMBRE DEL FORMADOR: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ		CENTRO DE INTERÉS: FUTBOL DE SALON		
Datos del escolar				
GRUPO:1,2,3,4	CICLO: 3	CURSO:,701,702,703,704	PERIODO:3	MES: NOVIEMBRE

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

Motriz: Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

Cognitivo: Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

Lúdica Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.

Psicosocial: Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

TEMA: Reconozco mi cuerpo, su movimiento, Coordino, me desplazo y me divierto.

DESEMPEÑOS

- Exploro la resistencia aeróbica, a través de juegos asociados el centro de interés.
- Controlo el movimiento de su cuerpo en diversos espacios, al desplazarme y al manipular objetos.
- Exploro mediante acciones reales de juego como las capacidades físicas influyen en esté.
- Comprendo la importancia de desarrollar mis capacidades físicas para la ejecución del deporte.

MATERIALES:







REFLEXIÓN INICIAL (IMPORTANTE QUE SEA ACORDE CON LA TEMÁTICA A TRABAJAR)

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 del fútbol, 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:

Trabajar sus capacidades físicas en la ejecución del centro de interés de futbol de salón

Control de balón, superficies de contacto y pase al espacio

CALENTAMIENTO: Ubícate en un espacio de tu casa adecuado para poder realizar desplazamientos con seguridad, realiza taloneo mientras te desplazas en línea recta hacia adelante y hacia atrás.

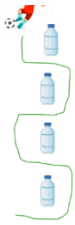
- Realiza desplazamientos de forma lateral en la mayor cantidad de distancia que puedas en tu casa durante 40 segundos.
- Realiza saltos en tijera durante 40 segundos y repítelo.
- Trota hacia adelante y te devuelves de hacia atrás, realiza este ejercicio durante 1,30 minuto.
- Realiza desplazamientos haciendo saltos en pie derecho y te devuelves saltando en pie izquierdo. Alístate para la parte central e invita a tus familiares a que participen. Cada punto debe realizarse por 3 series

SEMANA 1 MOTRIZ

Para iniciar tu actividad vas a crear un zigzag de 5 obstáculos con los elementos que tenemos en casa, te dejamos unas ideas para que lo puedas formar. Botellas plásticas, zapatos, juguetes, medias, etc.

1. Lleva una pelota en los pies Trotando con el perfil interno , realizando un zigzag. Con 5 botellas o medias 4 series de 1 min
2. Ahora, vamos a realizar el ejercicio anterior usando solo el pie izquierdo. Comienza despacio y ve aumentando la velocidad.
3. Te invito ahora a realizar el ejercicio con el borde externo,interno, empeine o. Recuerda que debes ir en zigzag lo harás 4 repeticiones x 4 series.







vamos a cambiar la distancia de nuestro zigzag, te invito a que las coloques a un paso corto de distancia.

1. Continuemos, lleva la pelota con la planta del pie, intercalando pie derecho e izquierdo en línea recta a dos metros de punto a punto ida y vuelta.
2. Por último, lleva la pelota usando la superficie interna del pie derecho y luego lo haces con tu pie izquierdo.



Nos organizamos con un familiar que te apoye en el trabajo ubicas cuatro objetos a una distancia de 2 metros tu familiar se hace en un extremo con un balón, y tu al otro extremo.
.

1. El que no tiene el balón viene al objeto de la mitad el otro lo arroja lo controla con rodilla y lo pasa con la mano. Trabajo de pecho 12 repeticiones por 3 series

Nos organizamos con un familiar que te apoye en el trabajo ubicas cuatro objetos a una distancia de 2 metros tu familiar se hace en un extremo con un balón, el otro al otro extremo.

El que no tiene el balón viene al objeto de la mitad el otro lo arroja lo controla con el pecho y lo pasa con el borde interno. Trabajo de pecho 12 repeticiones por 3 series

SEMANA 2 COGNITIVA

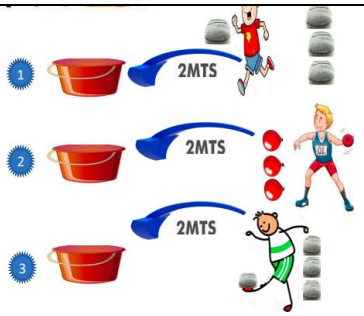
Vas a ubicar 4 estaciones.

1. primer estación (fortalecimiento de todo el cuerpo (CORE)plancha en posición de codos en colchoneta . trabajo preventivo para evitar lesiones 5 series de 45 segundos.



2. segunda estación (técnica trabajo de pecho), se arroja un balón contra la pared o un familiar que lo lance 5 series de 1 , 15 MIN. 3. Tercera estación (trabajo coordinativo) se ubica un tapete y se hace coordinación a dos pies laterales, frente, espaldas 3 series de 1,15 MIN. 4. cuarta estación (trabajo de velocidad) se desplaza a mayor velocidad posible en el espacio de 2 metros ida y vuelta a trabajar durante el tiempo estipulado 10 series de 1 MIN descanso de 1 min por serie de trabajo.	
Saltaras por unas vallas o conos con los pies juntos cuando llegue al otro lado tu familiar te lanzara el balón para que lo cabecee y se lo entregue a su compañero. Se de vuelve hacia atrás y comenzara nuevamente con el ejercicio. 5x 30 seg	
Lanzaras el balón contra la pared en el rebote lo dominaras con la cabeza y lo vuelves a revotar hacia la pared sin dejarlo caer al piso. 3 x 1 min	

SEMANA 3 LÚDICA

Ubicas un balde y 10 medias enrolladas a máximo 2mts de distancia del balde, el objetivo de la actividad es llevar las medias una por una y depositarlas en el balde en el menor tiempo posible 10 repeticiones x 4 series . 1. Realizaras lanzamientos con las manos desde una distancia no mayor a 2mts, debes encestar la mayor cantidad de medias, si te acompaña un familiar juega con el, y mira quien es el mayor encestador . (10 repeticiones) . 2. Realizaras lanzamientos con los pies, coloca la media en la parte superior de tu pie y manteniendo el equilibrio lánzalo hacia el valde, la idea es que logres encestar la mayor cantidad de medias , invita a un familiar para que sea divertido . (10 repeticiones) . 3. Si puedes invita un familiar para que participe contigo seria muy divertida la experiencia .	
Mantén el balón o elemento en el aire la mayor parte del tiempo utilizando todas las superficies de contacto que existen lo harás durante 1 minuto lo harás 10 repeticiones x 3 series	

SEMANA 4 PSICOSOCIAL (MÓDULOS DEL COMPONENTE SOCIAL)

Trabajaras con un familiar el pase a distancia a 2 metros en un lado tu y el otro lado el familiar o amigo debes pasar el balón con borde interno con pierna derecha e izquierda sin dejarla de controlar, cada vez que el balón no lo controles o te salga lejos del control lo vuelves a repetir desde cero lo harás por lo menos 5 series de 1,15min de control.	
Trabajaras con tu familiar se estaciones o ejercicios. 1. Debes Ubicar 10 hojas de papel que no utilices y enumerarlas del número 1 al 10. 2. Pegas las hojas de papel en una pared utilizando las cuatro esquinas y una central como lo observas en la imagen. 3. Los números pares irán hacia una esquina y los impares hacia la otra como lo observas en la imagen. 4. Posteriormente tienes que tener 10 pares de medias en rollo que las tendrá el acompañante. 5. El siguiente paso es ubicarse dándole la espalda a la pared donde el acompañante mencionara tres números que están pegados en la pared, donde el estudiante tendrá que girarse e ir a tocarlos lo mas rápido posible. 6. Nuevamente al girarse el estudiante, el acompañante lanza un rollo de media por el aire y el estudiante recibirá con el borde interno del pie derecho, la siguiente serie con el pie izquierdo y finaliza con empeine.	

7. Practícala por 3 series de 6 repeticiones y cambias al finalizar con el acompañante.	

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: (OBLIGATORIAS EL DESARROLLO DE LA GUÍA POR PARTE DEL ESCOLAR (RESPUESTA A LAS PREGUNTAS ORIENTAORAS- DEBE SUBIR AL SIM Y AL EDMODO, LA RETROALIMENTACIÓN QUE ESCRIBA EL FORMADOR AL ESCOLAR).
Opcionales por el formador y escolar: (video, fotografías) según el canal de comunicación y acuerdos (EDMODO y correo si es la guía física) en la fecha establecida.

Datos del formador:
Nombre del escolar:
Nombre del formador: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ
Centro de interés: FUTBOL DE SALÓN
Whatsapp: 3214095528 Correo electrónico: nanno1384@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA (estas preguntas deben direccionar a la metodología Acción, Reflexión, Acción y que nos responda hacia las dimensiones: MOTORA, PSICOSOCIAL, LÚDICA Y COGNITIVA, se deben diseñar dos preguntas por cada una de las dimensiones.
ACCION -REFLEXIÓN- ACCIÓN

MOTRIZ 1. ¿Qué superficies de contacto lograste manejar o con que pierna ? 2. ¿Cuál fue el ejercicio más desafiante para ti y el mejor que lograste controlar?
COGNITIVA 1. ¿Con que ejercicio te sentiste más seguro? 2. ¿escribe dos reglas del reglamento del futbol de salón
LUDICA 1. ¿Describe la experiencia que tuviste con tu familiar durante el desarrollo de la guía?
2. ¿Cómo te sentiste con tu familiar apoyándote en el desarrollo de la guía?
PSICOSOCIAL 1. ¿Cuál fue la enseñanza que te dejo el desarrollo de la actividad? Que es Familia para ti?
2.¿Como te sentiste trabajando con el apoyo de tu familiar?

SEGUIMIENTO: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: nanno1384@gmail.com, 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. Envía tu trabajo al WhatsApp 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:30 octubre

Canal de comunicación con el escolar para el seguimiento y retroalimentación: Edmodo o vía correo Edmodo: por 702 1(5rqxin) 701 2 (nywvsa) 703 3(2nnnfr) 704 4 (g5hpnu).
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.