GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA: 2			GUIA N°:1
NOMBRE DEL FORMADOR: **JHONNY RODRIGUEZ**		CENTRO DE INTERÉS: **JUDO**		
GRUPO:1	CICLO: 2	CURSO:	PERIODO: primero	Semana 1

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

Motriz: Reconocerla dinámica propia del Judo, compuesta por técnicas de derribo e inmovilización por medio de ajustes posturales.

Cognitivo: Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la práctica propia del Judo de salón.

Lúdica: Exploro el contacto corporal con mis compañeros por medio de los juegos pre-deportivos luctatorios

Psicosocial: Construye soluciones a las necesidades de clase pidiendo ayuda en su familia mostrando capacidad para transformar su realidad

Contenido: INTERACTUA DE MANERA ASERTIVA CON SUS PARES A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE DEL SALUDO RITSU REI

Tema: ADOPTA, MANTIENE Y MODIFICA POSTURAS BÁSICAS DEL JUDO SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS ESPECÍFICAS.

Desempeños

Adopto posturas de Ritsu rei (Saludo de pie) y Za rei (Saludo de suelo) Seiza (Posición sentado)

Mantengo Shisei hon tai (Posición natural) Migi (Derecha) e Hidari (Izquierda)

Aplico Jigo tai (Posición defensiva) Migi (Derecha) e Hidari (Izquierda)

Realizo transformaciones de postutas naturales a posturas de ataque y defensivas.

Materiales:



Cronometro



Balón



Silla

Fase Inicial (indagación):

Dato interesante “el judo” es un deporte de combate y arte marcial del Japón, debes investigar cuales son las cualidades y características de un deporte de combate y arte marcial como el judo, utiliza herramientas tecnológicas, libros, pregunta a tus familiares si saben que es un arte marcial.



Calentamiento:

Toma una pelota, debes pasarla de una mano a otra haciendo; torsión de tronco, pasándola entre las piernas, pasándola detrás de la espalda, pasarla por debajo de una pierna elevada etc, ingenia nuevos movimientos para transportar la pelota por tu cuerpo….





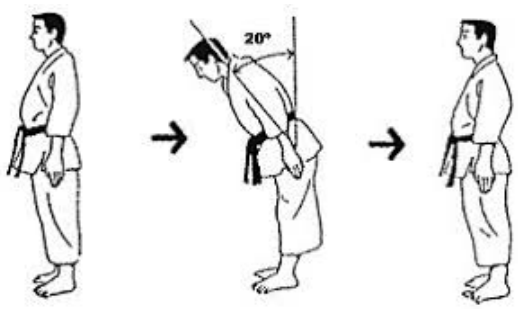
Puedes hacerlo en pareja
Tiempo 5 minutos

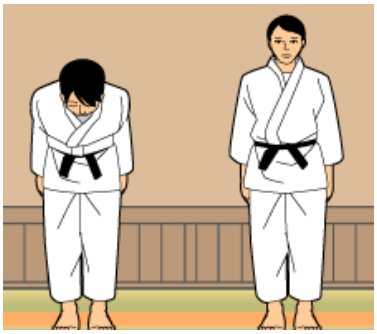
Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

Reúne a todos los integrantes de tu familia. Ponte de pie frente a un compañero de tu hogar, organízate al frente de tu compañero hazle una venía realizando una flexión del tronco hasta que las manos lleguen a las rodillas como muestra la imagen, realízalo despacio y con mucho respeto. SALUDO RITSU REI (saludo en posición de pie)

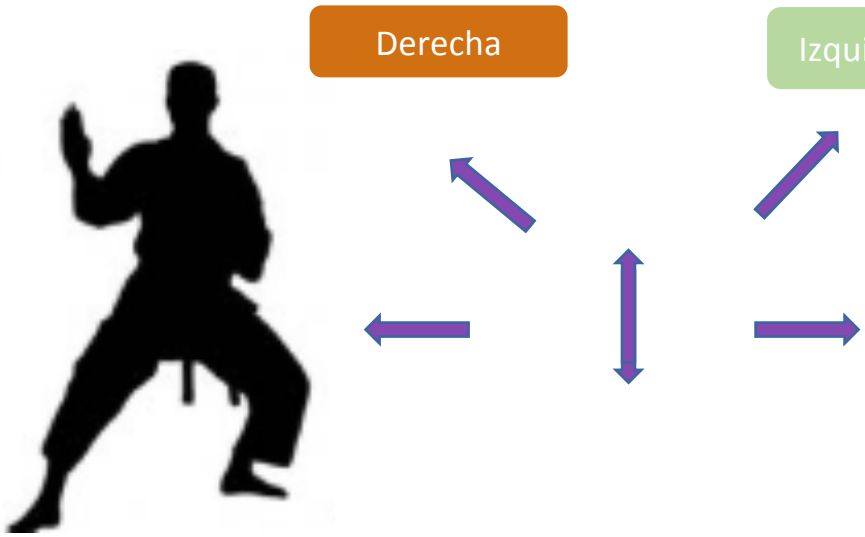
Juguemos¡¡¡

- Ponte de espaldas a tu compañero a 1 metro de distancia, acuerden una palabra mágica ejemplo “Sayayin”, los dos participantes iniciaran contando los números del 1 al 10, en cualquier momento pueden decir la palabra mágica y los dos deben voltearse rápido de frente al compañero y hacer el saludo aprendido.
- Vamos a ver quién se voltea más rápido…. Juega x 3 minutos





Juego “los samuráis” siempre distinguirás a un guerrero samurái por su postura y desplazamiento, son muy veloces y sigilosos, Realizaras el saludo Ritsu Rei saludo en posición de pie, ese será el punto de partida luego debes desplazarte a cada dirección de la flecha con velocidad tocar un objeto o superficie y regresar al centro, en el centro para poder llevar tu tiempo debes volver a hacer el saludo final.





Tienes 10 minutos de juego
Compara el tiempo con tu Familia



Jigo hon tai (postura de defensa) pies separados aproximadamente el doble de la anchura de los hombros, las piernas se flexionan ligeramente



Shizen hon tai (postura natural) donde separamos las piernas al ancho de los hombros y estiradas las piernas

- Juego: !Invita a tus familiares a jugar¡ (meterse entre las piernas del compañero),se ubican a los extremos del espacio de práctica, al dar la señal de empezar uno de los dos quien está en posición jigo hon tai, debe salir corriendo donde su compañero que se encuentran en shizen hon tai (postura natural) y meterse entre las piernas del compañero y volver a su lugar de inicio. El objetivo del juego será contar cuantas veces logra entrar cada uno en las piernas del compañero en 20 segundos, gana quien realice más entradas. ¡Lo repetimos por 3 veces cada uno, si no tienes un compañero utiliza zapatos simulando que son los pies de un compañero y !!compite contra ti mismo¡¡

Fase Final:

Revisa atentamente las siguientes posturas y mantenlas por 15 segundos, repítelas 2 veces. El primer ejercicio se realiza por lado derecho y por lado izquierdo.







Pedir la ayuda de la familia para desarrollar el juego de posturas siempre será importante busca comunicarte asertivamente y agradecer por las orientaciones de tus cuidadores.

ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de página principal de “Coldeportes”

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: JHONNY RODRIGUEZ
Centro de interés: JUDO
Correo electrónico: lucijhoyu@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

¿Tu familia te ayudo a investigar que es un arte marcial?

Describe 3 características de un deporte de combate

¿Para qué crees que te sirve el hábito de saludar?

Escribe cuantas repeticiones alcanzaste a realizar durante el juego los “samuráis”

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: lucijhoyu@gmail.com

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.

GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA: 2			GUIA N°:2
NOMBRE DEL FORMADOR: **Jhonny Rodrigez**		CENTRO DE INTERÉS: **JUDO**		
GRUPO:1	CICLO: 2	CURSO:	PERIODO: primero	Semana 1

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz:
Cognitivo:
Lúdica:
Psicosocial:

Contenido: Transforma su cuerpo a nuevas formas posturales y se adapta a ellas como habitos de vida saludable

Tema: Aplica posturas Shisei hon tai (postura natural)migi shisei hon tai (postura natural derecha) y hidary shisei hon tai (postura natural izquierda)

Desempeños

- Conservo la postura shisei hon tai por un tiempo determinado.
- Implanto posturas migi shisei hon tai (postura natural derecha)y posturas hidari shisei hon tai (postura natural izquierda)como parte fundamental del judo de pies.
- Reconozco cual es mi postura dominante o cómoda para las actividades.
- Busca el equilibro postural soportando el peso de su cuerpo sobre sus dos piernas.

Materiales:



Cronometro

Fase Inicial (indagación):

El Judo es un deporte de practica a nivel mundial, algunos por deporte, otros por salud, averigua que

celebridades (cantantes, actores, actrices etc.) Practican nuestro deporte. Te dejo uno muy poderoso en todo el mundo!!!

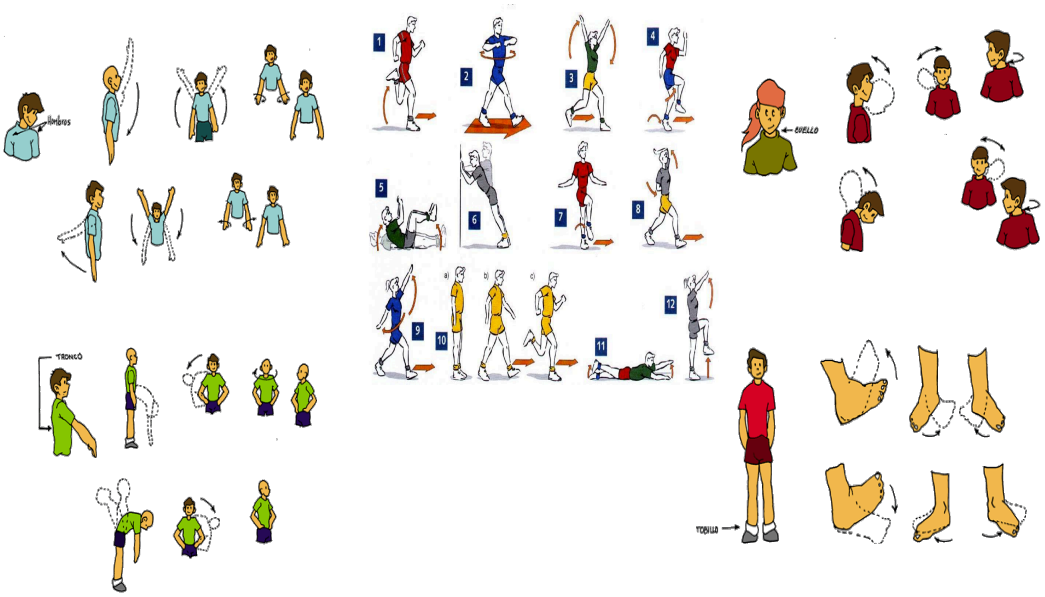




¿SABES QUIEN ES?

Calentamiento:

Realiza movimientos de tu cabeza, brazos, codos, caderas, rodillas y tobillos, ten en cuenta q antes de iniciar tus actividades, debes hacer un calentamiento previo para evitar lesiones.



Cuenta 10 repeticiones por cada movimiento, con la ayuda de un reloj gasta 10 minutos de tu tiempo de clase para realizar estos sencillos ejercicios.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia):
Ubicate frente a un espejo y trata de simular las siguientes posturas:



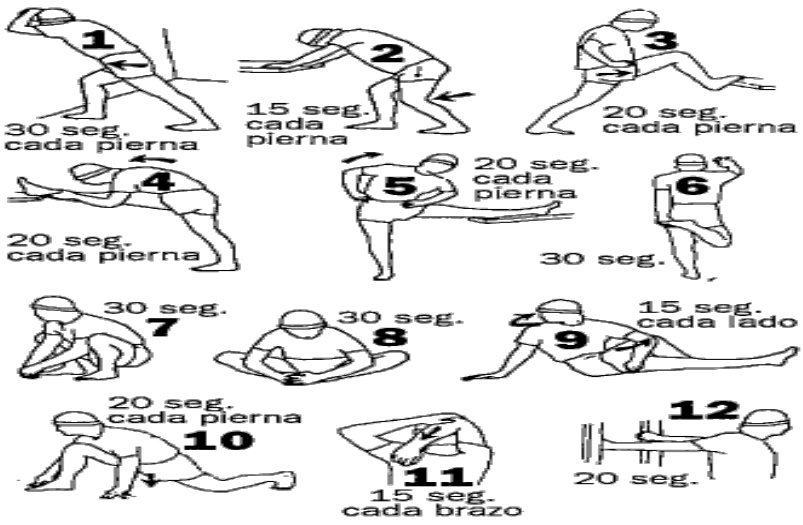
1. **2.** **3.** **4.** **5.** **6.**

1. Shisei hon tai
2. Migi shisei hon tai
3. Hidari shisei hon tai
4. Jigo tai
5. Migi jigo tai
6. Hidari Jigo tai

- Juego: Invita a tus padres, hermanos, tios, abuelos o amigos de casa a realizar cada una de las anteriores posturas, toma un conometro o reloj y compite quien puede perdurar mas tiempo en cada una de ellas, el ganador se puede catalogar como el hombre de piernas más ressitentes del horgar.

Fase Final:

Rraliza las siguientes posturas para que tus cuerpo se relaje y no tengas dolores o molestias para la proxima actividad:



ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de páginas la web.

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Jhonny Rodriguez Vargas
Centro de interés: JUDO
Correo electrónico: lucijhoyu@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

¿Tu familia te ayudo a investigar que es un arte marcial?

Describe 3 características de un deporte de combate

¿Para qué crees que te sirve este tipo de posturas?

Describe cual fue la estrategia del ganador de los encuentros usando las posturas?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: lucijhoyu@gmail.com

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.

GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA: 2			GUIA N°:3
NOMBRE DEL FORMADOR: **Jhonny Rodriguez**		CENTRO DE INTERÉS: **judo**		
GRUPO:1	CICLO: 2	CURSO:	PERIODO: primero	Semana 2

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Reconocerla dinámica propia del Judo, compuesta por técnicas de derribo e inmovilización por medio d ajustes posturales.
Cognitivo: Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la práctica propia del Judo de salón.
Lúdica: Exploro el contacto corporal con mis compañeros por medio de los juegos pre-deportivos luctatorios
Psicosocial: Construye soluciones a las necesidades de clase pidiendo ayuda en su familia mostrando capacida para transformar su realidad

Contenido: Valora su cuerpo y lo utiliza como herramienta de protección en las caídas

Tema: emplea las caídas (uchiro ukemi, yoko ukemi, mae ukemi)en su que hacer practico como forma d protección corporal

Desempeños

- Realizo acrobacias generales con variantes.
- Realizo Uchiro Ukemi (Caída atrás) desde la posición de sentadilla. Balances, agrupación, control marcación.
- Ejecuto Yoko ukemi (Caída Lateral) Migi (Derecha) e Hidari (Izquierda) Posicionamiento y cambi derecha a izquierda desde la posición acostados. Teniendo en cuenta posición de extremidades y cabeza.
- Ejecuto Yoko ukemi (Caída Lateral) Migi (Derecha) e Hidari (Izquierda) Posicionamiento y cambi derecha a izquierda desde la posición acostados. Teniendo en cuenta posición de extremidades y cabeza.

Materiales:



COLCHONETAS



ESTERA



TAPETE



ALMOHADAS

Fase Inicial (indagación):

En 1964 comenzó a formar parte del programa olímpico y en las olimpiadas de Barcelona (España) 1992 se

incorporo en el programa el judo femenino. Es una disciplina deportiva que te prepara física y mentalmente para la vida y puede llegar a ser tu proyecto de vida.



Averiguá que Colombiana en nuestro deporte ha llegado hasta este certamen, investiga su biografía y logros mas significativos

Calentamiento:

Realiza movimientos de tu cabeza, brazos, codos, caderas, rodillas y tobillos, ten en cuenta q antes de iniciar tus actividades, debes hacer un calentamiento previo para evitar lesiones.



Movilidad articular

Tienes 10 minutos para realizar la movilidad articular

Cuenta 10 repeticiones por cada movimiento, con la ayuda de un reloj gasta 10 minutos de tu tiempo de clas para realizar estos sencillos ejercicios.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia): con ayuda de los materiales anteriormente mencionados realiza las siguientes caídas representadas en esta grafica, recuerda que lo que proteger nuestro cuerpo para soportar los lanzamientos son las caídas, de tal manera debes aprenderlas de la mejor manera golpeando con tus manos la colchoneta. Observa videos en internet para evacuar tus dudas.

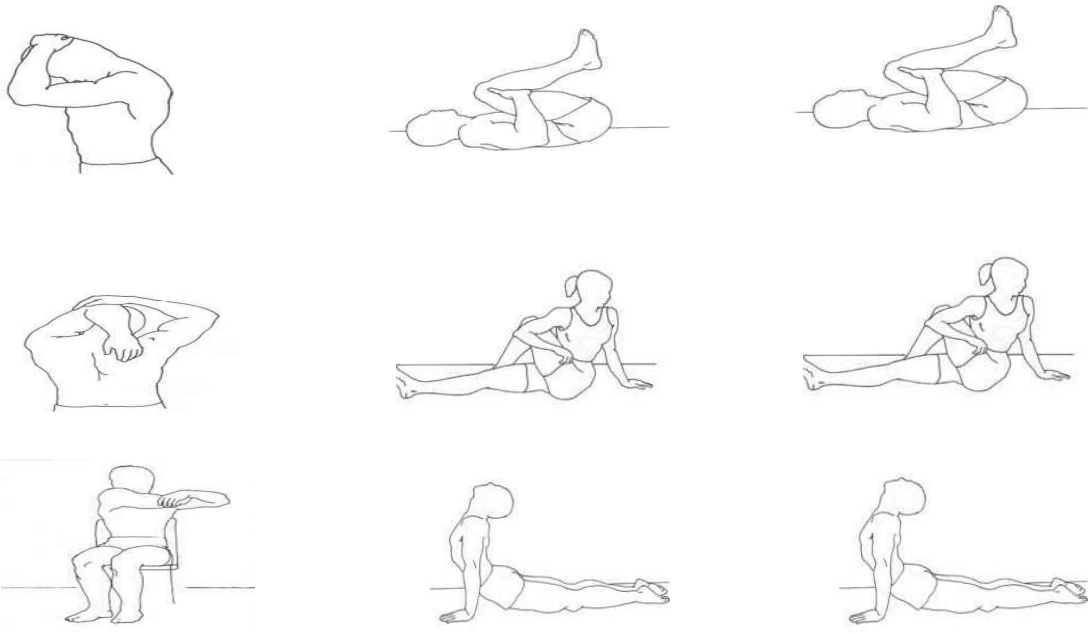


- **USHIRO UKEMI (CAIDA ATRAS)**
- **MIGI YOKO UKEMI (CAIDA LATERAL DERECHA)**
- **HIDARI YOKO UKEMI (CAIDA LATERAL IZQUIERDA)**
- **MAE UKEMI (CAIDA DE FRENTE)**
- **ZENPO KAITEN UKEMI (CAIDA RODADA AL FRENTE)**

Realiza estos movimientos con la supervisión de un adulto para evitar accidentes, tomate el tiempo que necesites para realizar tus caídas, no olvides usar los elementos de protección para amortiguar los golpes.

- Juego: cada ves que realices una de estas caidas repite su nombre en japones, trata de no equivocarte y ademas logra hacer 5 caidas en 10 segundos, pidele a un familiar que te ayude con la toma de los tiempos

Fase Final:
Realiza la siguiente rutina de estiramientos contando 20 seg por cada ejercicio:



ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de páginas la web.

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Jhonny Rodriguez Vargas
Centro de interés: JUDO
Correo electrónico: lucijhoyu@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

¿Tu familia te ayudo a investigar sobre la deportista mas influyente en judo?

Describe 3 características de un deporte de combate

¿Para qué crees que te sirve las caídas?

¿Cuál fue tu registro realizando las caídas atrás en 10 segundos ?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: lucijhoyu@gmail.com

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 reconocer sus fortalezas en el escrito, describiendo sus los logros alcanzados desde las 4 dimensiones. Invitarlos seguir desarrollando las actividades en compañía de sus familiares, cuidadores etc.

GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA: 2			GUIA N°:
NOMBRE DEL FORMADOR: **Jhonny Rodriguez**		CENTRO DE INTERÉS: **JUDO**		
GRUPO:	CICLO: 3	CURSO:	PERIODO: primero	Semana 3

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Reconocerla dinámica propia del Judo, compuesta por técnicas de derribo e inmovilización por medio de ajustes posturales.
Cognitivo: Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la práctica propia del Judo de salón.
Lúdica: Exploro el contacto corporal con mis compañeros por medio de los juegos pre-deportivos luctatorios
Psicosocial: Construye soluciones a las necesidades de clase pidiendo ayuda en su familia mostrando capacidad para transformar su realidad

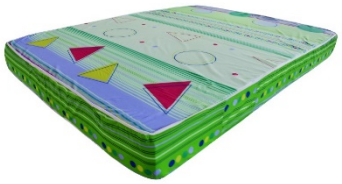
Contenido: Aprende pre deportivos con caídas y manifiesta las emociones que se le presentan de manera adecuada y respetuosa.

Tema: Trabaja la velocidad de reacción a través juegos de las caídas ushiro ukemi (caída atrás) migi yoko ukemi (caída lateral derecha) y hidari yoko ukemi (caída lateral izquierda)
Aprende mae ukemi (caída de frente) insistiendo en el ajuste de los músculos abdominales y lumbares.

Desempeños
- Preparo mi cuerpo para realizar caídas en las direcciones aprendidas.
- Aprendo a contraer los músculos adecuados para proteger mi cuerpo en cada una de las caídas.
- Realizo ajuste postural en tren superior para ejecutar caídas al frente.
- Domino las caídas aprendidas y perfecciono mis movimientos con mayor dificultad.

Materiales:

- Elemento en donde pueda realizar las caídas (colchón, colchoneta, cobija),
- 10 objetos livianos (pueden ser juguetes, peluches, zapatos, botellas de plástico etc.).
- Hidratación



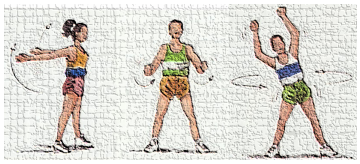



Fase Inicial (indagación):

El judo es un arte marcial que nació en Japón en la época de los samuráis, ellos eran guerreros con mucho honor y respeto por los demás y por su pueblo, tanto así que el saludo se convirtió en un símbolo para el Judo. Vamos a despejar nuestra área de práctica, sacaremos todos los elementos que nos generen riesgo.

Calentamiento:

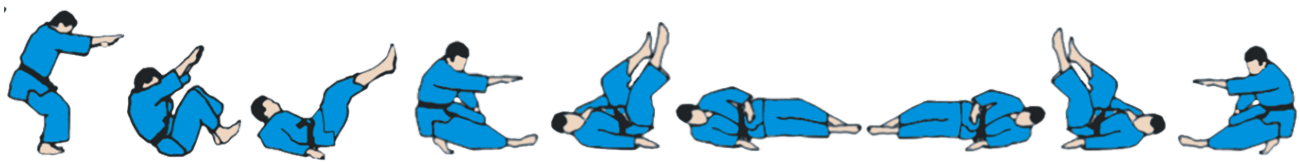
1. Movilidad articular estático de forma ascendente.
2. Juego de recolección de objetos, para este juego necesitamos 10 objetos, los cuales se van a colocar de to se debe llevar al centro del espacio de practica, al momento de llevar un objeto realiza 5 caídas por cada objeto que lleve (5 veces la misma caída por cada objeto que lleve al centro) (ushiro ukemi (caída atrás) migi yoko ukemi (caída lateral derecha) y hidari yoko ukemi (caída lateral izquierda) mae ukemi (caída de frente))

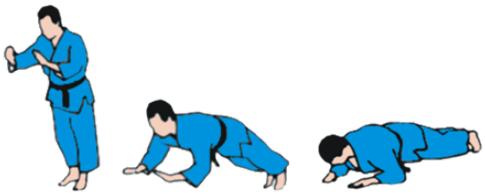




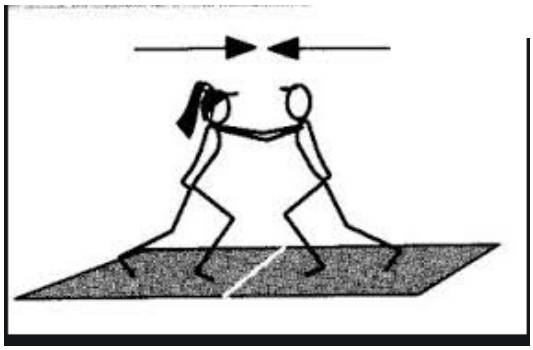
Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

1. Realización de caída hacia atrás (ushiro ukemi) en desplazamiento, en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
2. Realización de migi yoko ukemi (caída lateral derecha) en desplazamiento, en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
3. Realización de hidari yoko ukemi (caída lateral izquierda) en desplazamiento, en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
4. Realización de mae ukemi (caída de frente) en desplazamiento, en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.

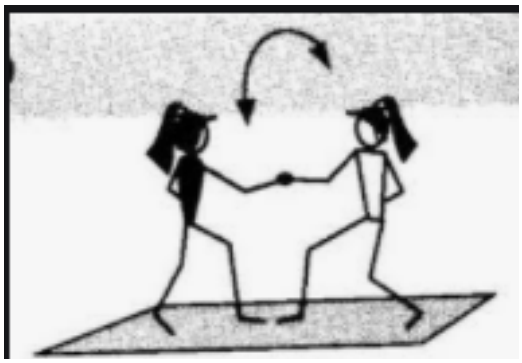




Reúne a todos los integrantes de la familia, e invítalos a jugar (fuercitas) nos ubicamos frente a frente en posición de sentadilla, y nos agarramos (kumi kata) para hacer un empujón, halon y/o desequilibrio, realiza esto tantas veces como sea necesario hasta lograr el desequilibrio del compañero, el que se caiga de la posición debe realizar la caída adecuada. ¡A JUGAR!
Ponte de frente a tu compañero, van a utilizar dos palabras Hajime para empezar y Matte para terminar, cuenten cuantas veces haces caer al compañero en una duración de 1 minuto y lo repites 5 veces.







Fase Final:
Luego de haber realizado la actividad anterior realizaremos estiramientos, cada uno de los estiramientos se realizan en forma sostenida por una duración de 10 segundos cada uno.
Cuello hacia un lado y hacia el otro (hacemos presión por con una mano), brazo hacia un lado, lo tomamos con el otro y hacemos presión, piernas cerradas y de pie bajamos a tocar el piso con la palma de las manos sin flexionar las rodillas.





ANEXOS:

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Jhonny Rodriguez Vargas
Centro de interés: JUDO
Correo electrónico: lucijhoyu@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿cómo crees que beneficia lo trabajado hoy al dominio de tu centro de interés?

- ¿Cómo fortalece lo trabajado hoy tu participación en el centro de interés?
- ¿con quién realizaste tú actividad?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu centro de interés?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: lucijhoyu@gmail.com

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.

GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA: 2			GUIA N°:
NOMBRE DEL FORMADOR: **Jhonny Rodriguez**		CENTRO DE INTERÉS: **JUDO**		
GRUPO:	CICLO: 3	CURSO:	PERIODO: primero	Semana

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Reconocerla dinámica propia del Judo, compuesta por técnicas de derribo e inmovilización por medio de ajustes posturales.
Cognitivo: Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la práctica propia del Judo de salón.
Lúdica: Exploro el contacto corporal con mis compañeros por medio de los juegos pre-deportivos luctatorios
Psicosocial: Construye soluciones a las necesidades de clase pidiendo ayuda en su familia mostrando capacidad para transformar su realidad

Contenido: Comprende la importancia de las caídas como método de autocuidado del cuerpo en condiciones deportivas o cotidianas

Tema: Incorporar algunas acrobacias para el aprendizaje de caídas migi zenpo kaiten ukemi (caída rodada derecha)y hidari zenpo kaiten ukemi (caída lateral izquierda)

Desempeños

- Realizo rodadas por los hombros para identificar la dirección de las caídas de rodamiento.
- Identifico que la caída de rodamiento finaliza con una caída lateral.
- Realizo zenpo kaiten ukemi realizando la agrupación corporal y ejecutando de manera rápida y seca la marcación.
- Realizo secuencia de todas las caídas de manera estética y estilizada.

Materiales:

- Elemento en donde pueda realizar las caídas (colchón, colchoneta, cobija),
- Hidratación



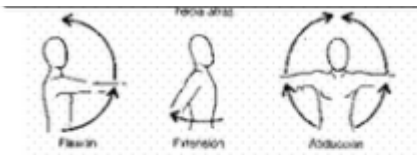
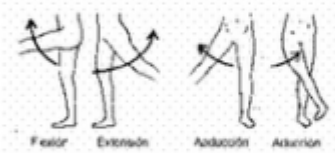
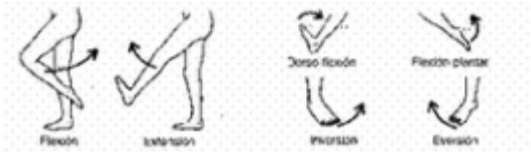


Fase Inicial (indagación):

Las ukemis (caídas) son unos ejercicios básicos para la práctica del judo que nos enseñan a caer de diferentes formas sin sufrir daño. Saber hacer bien las caídas es imprescindible tanto para no lesionarse como para poder avanzar en nuestro deporte.

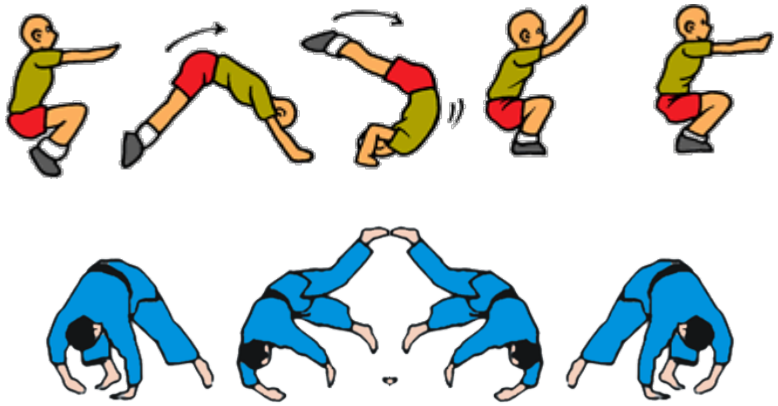
Calentamiento:

1. Movilidad articular estático de forma ascendente.
2. Invita a tus familiares a jugar la lleva con sombra, el juego consiste en que debes coger o atrapar a uno de tus familiares, pero con la regla que para poder atraparlo debes realizar cada una de las acciones que tu familiar hace como un espejo y debemos utilizar elementos gimnásticos (rollos) y caídas de judo, vas a jugar durante 3 minutos seguidos y lo repites 3 veces.

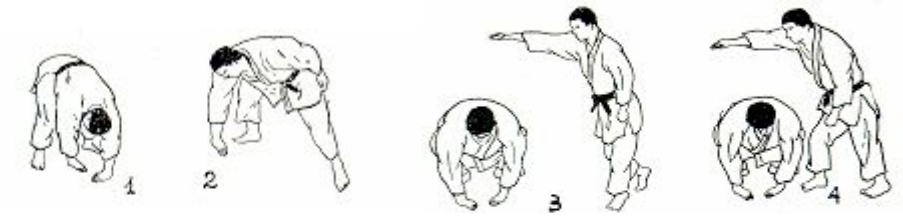
Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

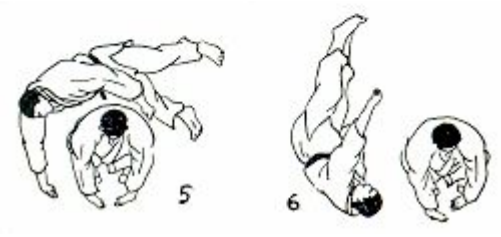
1. Realización de rollo hacia el frente finalizando con la marcación y postura de migi yoko ukemi (caída lateral derecha), en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
2. Realización de rollo hacia el frente finalizando con la marcación y postura de hidari yoko ukemi (caída lateral izquierda), en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
3. Realización de migi zenpo kaiten ukemi (caída rodada derecha), en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
4. Realización de hidari zenpo kaiten ukemi (caída rodada izquierda), en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.

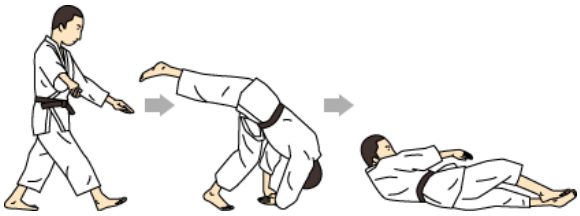


Para este reto vas a decirle a un familiar que te ayude, en donde vas a realizar primero rollos pasando por encima de tu familiar el cual debe estar en posición de 8 puntos para que tú puedas realizar la actividad, este ejercicio lo vas a realizar en 3 series de 10 repeticiones, seguidamente vas a realizar los rollos acompañados de la marcación de las caídas laterales, este ejercicio lo realizas 2 series de 10 repeticiones por cada lado, luego vas a realizar completamente la caída rodando al frente pasando sobre tu familiar y lo realizas 1 serie de 10 repeticiones por cada lado.

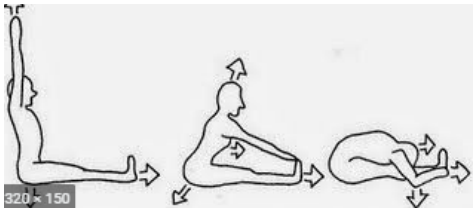


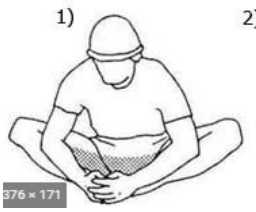


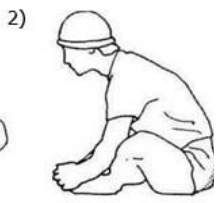


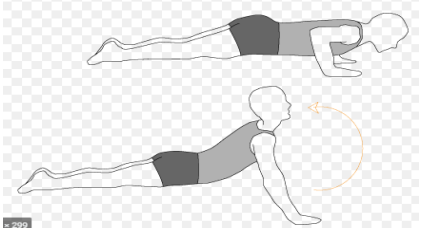


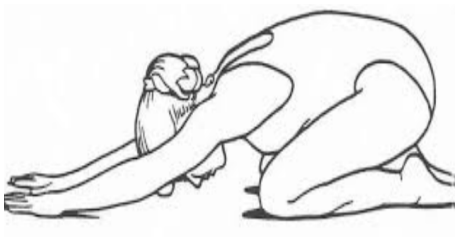
Fase Final:
Luego de haber realizado la actividad anterior realizaremos estiramientos, en cada uno de los ejercicios cuenta hasta 15 segundos sosteniendo la posición y respirando regularmente, mantén la posición y recuerda recuperar la posición inicial suavemente al finalizar cada una de ellas, inhala por la nariz y exhala por la boca.











ANEXOS:

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Jhonny Rodriguez
Centro de interés: JUDO
Correo electrónico: lucijhoyu@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Qué nivel de dificultad tuviste con la ejecución de las actividades?
- ¿Entendiste la secuencia (series, repeticiones) de acciones que debías realizar?
- ¿Con quién trabajaste en casa?
- ¿cuéntanos en una palabra como te sentiste hoy?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: lucijhoyu@gmail.com

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.

GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA: 2			GUIA N°:3
NOMBRE DEL FORMADOR: **Jhonny Rodriguez**		CENTRO DE INTERÉS: **judo**		
GRUPO:1	CICLO: 2	CURSO:	PERIODO: primero	Semana 2

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Reconocerla dinámica propia del Judo, compuesta por técnicas de derribo e inmovilización por medio d ajustes posturales.
Cognitivo: Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la práctica propia del Judo de salón.
Lúdica: Exploro el contacto corporal con mis compañeros por medio de los juegos pre-deportivos luctatorios
Psicosocial: Construye soluciones a las necesidades de clase pidiendo ayuda en su familia mostrando capacida para transformar su realidad

Contenido: Valora su cuerpo y lo utiliza como herramienta de protección en las caídas

Tema: emplea las caídas (uchiro ukemi, yoko ukemi, mae ukemi)en su que hacer practico como forma d protección corporal

Desempeños

- Realizo acrobacias generales con variantes.
- Realizo Uchiro Ukemi (Caída atrás) desde la posición de sentadilla. Balances, agrupación, control marcación.
- Ejecuto Yoko ukemi (Caída Lateral) Migi (Derecha) e Hidari (Izquierda) Posicionamiento y cambi derecha a izquierda desde la posición acostados. Teniendo en cuenta posición de extremidades y cabeza.
- Ejecuto Yoko ukemi (Caída Lateral) Migi (Derecha) e Hidari (Izquierda) Posicionamiento y cambi derecha a izquierda desde la posición acostados. Teniendo en cuenta posición de extremidades y cabeza.

Materiales:



COLCHONETAS



ESTERA



TAPETE



ALMOHADAS

Fase Inicial (indagación):

En 1964 comenzó a formar parte del programa olímpico y en las olimpiadas de Barcelona (España) 1992 se

incorporo en el programa el judo femenino. Es una disciplina deportiva que te prepara física y mentalmente para la vida y puede llegar a ser tu proyecto de vida.



Averiguá que Colombiana en nuestro deporte ha llegado hasta este certamen, investiga su biografía y logros mas significativos

Calentamiento:

Realiza movimientos de tu cabeza, brazos, codos, caderas, rodillas y tobillos, ten en cuenta q antes de iniciar tus actividades, debes hacer un calentamiento previo para evitar lesiones.



Movilidad articular

Tienes 10 minutos para realizar la movilidad articular

Cuenta 10 repeticiones por cada movimiento, con la ayuda de un reloj gasta 10 minutos de tu tiempo de clas para realizar estos sencillos ejercicios.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia): con ayuda de los materiales anteriormente mencionados realiza las siguientes caídas representadas en esta grafica, recuerda que lo que proteger nuestro cuerpo para soportar los lanzamientos son las caídas, de tal manera debes aprenderlas de la mejor manera golpeando con tus manos la colchoneta. Observa videos en internet para evacuar tus dudas.

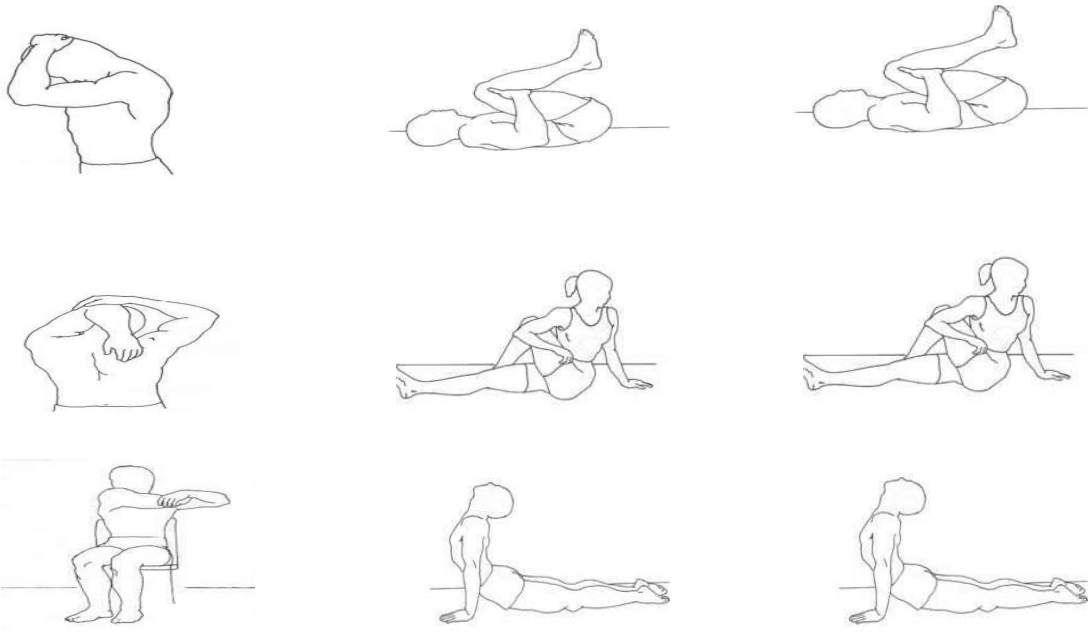


- **USHIRO UKEMI (CAIDA ATRAS)**
- **MIGI YOKO UKEMI (CAIDA LATERAL DERECHA)**
- **HIDARI YOKO UKEMI (CAIDA LATERAL IZQUIERDA)**
- **MAE UKEMI (CAIDA DE FRENTE)**
- **ZENPO KAITEN UKEMI (CAIDA RODADA AL FRENTE)**

Realiza estos movimientos con la supervisión de un adulto para evitar accidentes, tomate el tiempo que necesites para realizar tus caídas, no olvides usar los elementos de protección para amortiguar los golpes.

- Juego: cada ves que realices una de estas caidas repite su nombre en japones, trata de no equivocarte y ademas logra hacer 5 caidas en 10 segundos, pidele a un familiar que te ayude con la toma de los tiempos

Fase Final:
Realiza la siguiente rutina de estiramientos contando 20 seg por cada ejercicio:



ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de páginas la web.

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Jhonny Rodriguez Vargas
Centro de interés: JUDO
Correo electrónico: lucijhoyu@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

¿Tu familia te ayudo a investigar sobre la deportista mas influyente en judo?

Describe 3 características de un deporte de combate

¿Para qué crees que te sirve las caídas?

¿Cuál fue tu registro realizando las caídas atrás en 10 segundos ?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: lucijhoyu@gmail.com

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 reconocer sus fortalezas en el escrito, describiendo sus los logros alcanzados desde las 4 dimensiones. Invitarlos seguir desarrollando las actividades en compañía de sus familiares, cuidadores etc.

GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA: 2			GUIA N°:1
NOMBRE DEL FORMADOR: **Jhonny Rodrigez**		CENTRO DE INTERÉS: **JUDO**		
GRUPO:1	CICLO: 4	CURSO:	PERIODO: primero	Semana 1

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz:
Cognitivo:
Lúdica:
Psicosocial:

Contenido: Transforma su cuerpo a nuevas formas posturales y se adapta a ellas como habitos de vida saludable

Tema: Aplica posturas Shisei hon tai (postura natural)migi shisei hon tai (postura natural derecha) y hidary shisei hon tai (postura natural izquierda)

Desempeños

- Conservo la postura shisei hon tai por un tiempo determinado.
- Implanto posturas migi shisei hon tai (postura natural derecha)y posturas hidari shisei hon tai (postura natural izquierda)como parte fundamental del judo de pies.
- Reconozco cual es mi postura dominante o cómoda para las actividades.
- Busca el equilibro postural soportando el peso de su cuerpo sobre sus dos piernas.

Materiales:



Cronometro

Fase Inicial (indagación):

El Judo es un deporte de practica a nivel mundial, algunos por deporte, otros por salud, averigua que

celebridades (cantantes, actores, actrices etc.) Practican nuestro deporte. Te dejo uno muy poderoso en todo el mundo!!!

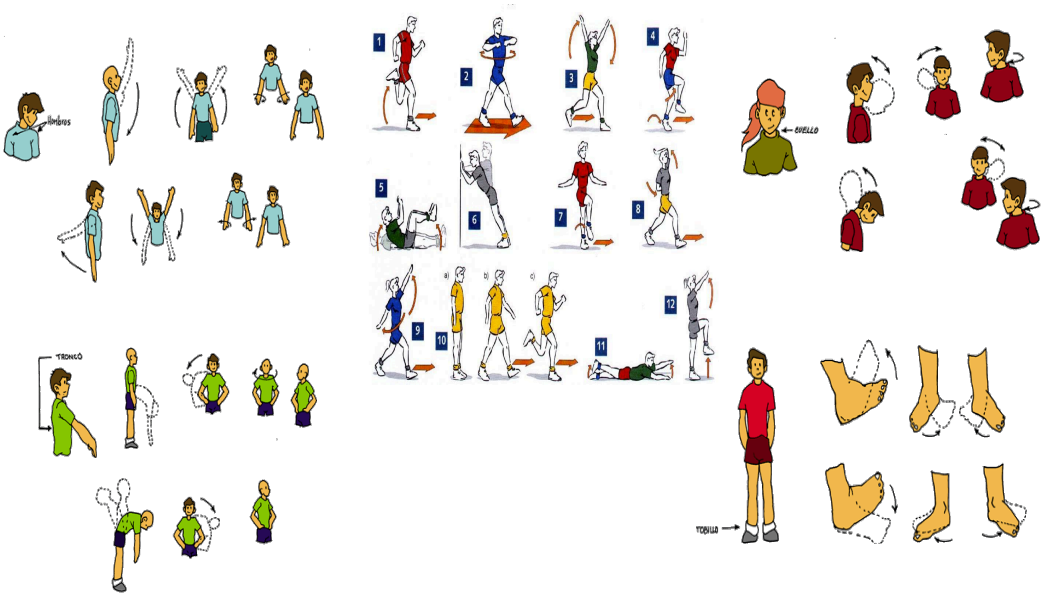




¿SABES QUIEN ES?

Calentamiento:

Realiza movimientos de tu cabeza, brazos, codos, caderas, rodillas y tobillos, ten en cuenta q antes de iniciar tus actividades, debes hacer un calentamiento previo para evitar lesiones.



Cuenta 10 repeticiones por cada movimiento, con la ayuda de un reloj gasta 10 minutos de tu tiempo de clase para realizar estos sencillos ejercicios.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia):
Ubicate frente a un espejo y trata de simular las siguientes posturas:



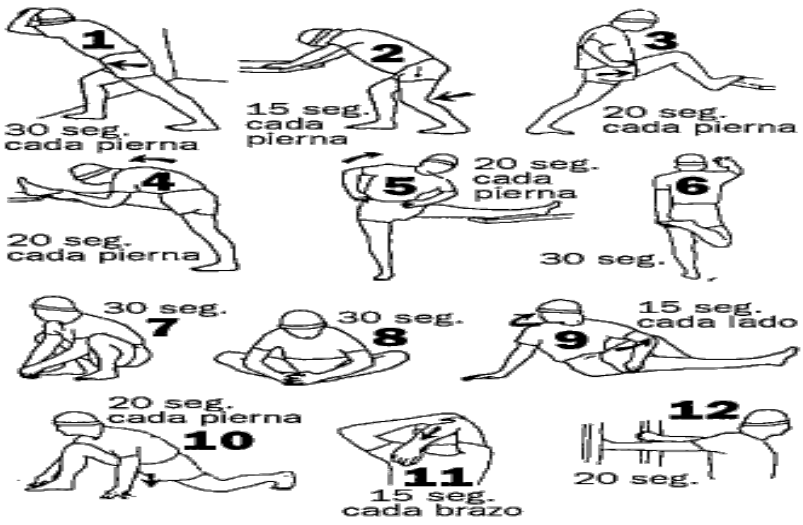
1. **2.** **3.** **4.** **5.** **6.**

1. Shisei hon tai
2. Migi shisei hon tai
3. Hidari shisei hon tai
4. Jigo tai
5. Migi jigo tai
6. Hidari Jigo tai

- Juego: Invita a tus padres, hermanos, tios, abuelos o amigos de casa a realizar cada una de las anteriores posturas, toma un conometro o reloj y compite quien puede perdurar mas tiempo en cada una de ellas, el ganador se puede catalogar como el hombre de piernas más ressitentes del horgar.

Fase Final:

Rraliza las siguientes posturas para que tus cuerpo se relaje y no tengas dolores o molestias para la proxima actividad:



ANEXOS: Graficas de apoyo extraídas de páginas la web.

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Jhonny Rodriguez Vargas
Centro de interés: JUDO
Correo electrónico: lucijhoyu@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

¿Tu familia te ayudo a investigar que es un arte marcial?

Describe 3 características de un deporte de combate

¿Para qué crees que te sirve este tipo de posturas?

Describe cual fue la estrategia del ganador de los encuentros usando las posturas?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: lucijhoyu@gmail.com

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.

GUIA DE APRENDIZAJE
(logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA: 2			GUIA N°:
NOMBRE DEL FORMADOR: **Jhonny Rodriguez**		CENTRO DE INTERÉS: **JUDO**		
GRUPO:	CICLO: 3	CURSO:	PERIODO: primero	Semana

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)
Motriz: Reconocerla dinámica propia del Judo, compuesta por técnicas de derribo e inmovilización por medio de ajustes posturales.
Cognitivo: Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la práctica propia del Judo de salón.
Lúdica: Exploro el contacto corporal con mis compañeros por medio de los juegos pre-deportivos luctatorios
Psicosocial: Construye soluciones a las necesidades de clase pidiendo ayuda en su familia mostrando capacidad para transformar su realidad

Contenido: Comprende la importancia de las caídas como método de autocuidado del cuerpo en condiciones deportivas o cotidianas

Tema: Incorporar algunas acrobacias para el aprendizaje de caídas migi zenpo kaiten ukemi (caída rodada derecha)y hidari zenpo kaiten ukemi (caída lateral izquierda)

Desempeños

- Realizo rodadas por los hombros para identificar la dirección de las caídas de rodamiento.
- Identifico que la caída de rodamiento finaliza con una caída lateral.
- Realizo zenpo kaiten ukemi realizando la agrupación corporal y ejecutando de manera rápida y seca la marcación.
- Realizo secuencia de todas las caídas de manera estética y estilizada.

Materiales:

- Elemento en donde pueda realizar las caídas (colchón, colchoneta, cobija),
- Hidratación



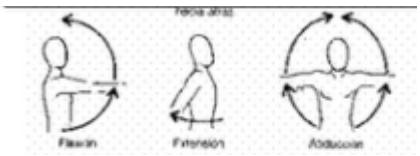
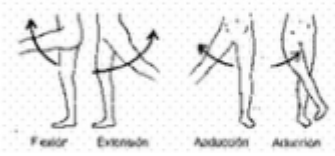
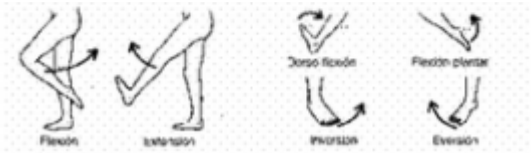


Fase Inicial (indagación):

Las ukemis (caídas) son unos ejercicios básicos para la práctica del judo que nos enseñan a caer de diferentes formas sin sufrir daño. Saber hacer bien las caídas es imprescindible tanto para no lesionarse como para poder avanzar en nuestro deporte.

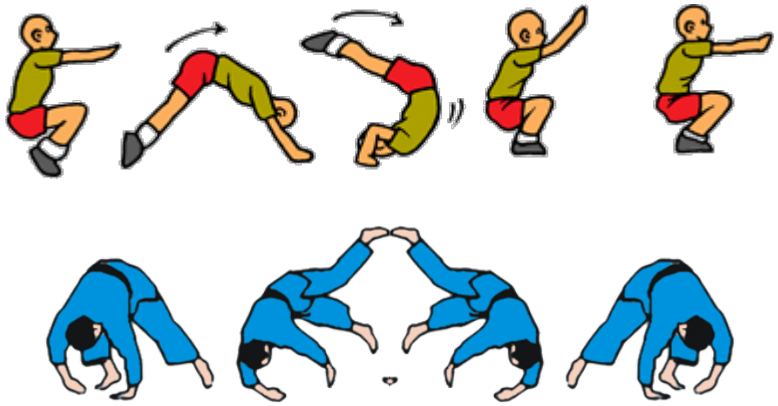
Calentamiento:

1. Movilidad articular estático de forma ascendente.
2. Invita a tus familiares a jugar la lleva con sombra, el juego consiste en que debes coger o atrapar a uno de tus familiares, pero con la regla que para poder atraparlo debes realizar cada una de las acciones que tu familiar hace como un espejo y debemos utilizar elementos gimnásticos (rollos) y caídas de judo, vas a jugar durante 3 minutos seguidos y lo repites 3 veces.

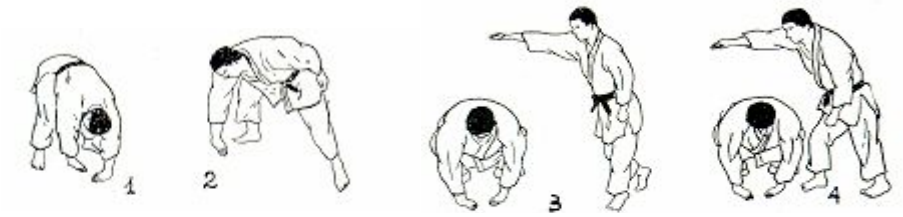
Fase Central y reto (estructuración y transferencia):

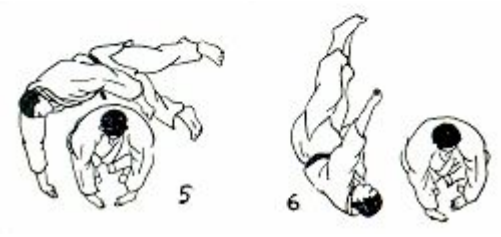
1. Realización de rollo hacia el frente finalizando con la marcación y postura de migi yoko ukemi (caída lateral derecha), en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
2. Realización de rollo hacia el frente finalizando con la marcación y postura de hidari yoko ukemi (caída lateral izquierda), en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
3. Realización de migi zenpo kaiten ukemi (caída rodada derecha), en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.
4. Realización de hidari zenpo kaiten ukemi (caída rodada izquierda), en donde el estudiante coge confianza y realiza una buena postura corporal de la misma, este ejercicio lo realizamos por 3 series de 10 repeticiones.

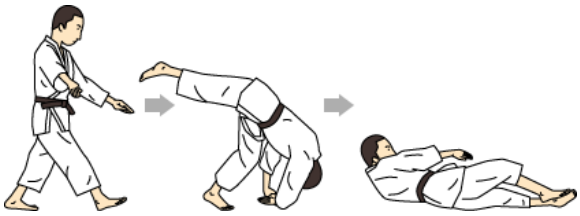


Para este reto vas a decirle a un familiar que te ayude, en donde vas a realizar primero rollos pasando por encima de tu familiar el cual debe estar en posición de 8 puntos para que tú puedas realizar la actividad, este ejercicio lo vas a realizar en 3 series de 10 repeticiones, seguidamente vas a realizar los rollos acompañados de la marcación de las caídas laterales, este ejercicio lo realizas 2 series de 10 repeticiones por cada lado, luego vas a realizar completamente la caída rodando al frente pasando sobre tu familiar y lo realizas 1 serie de 10 repeticiones por cada lado.

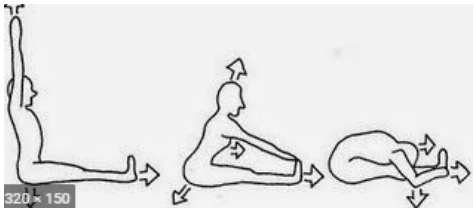


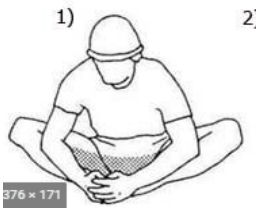


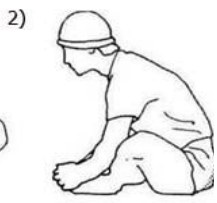


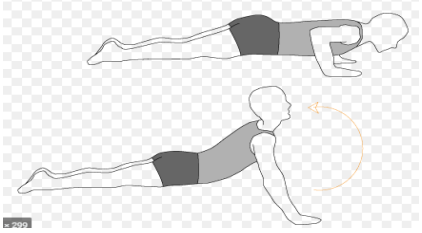


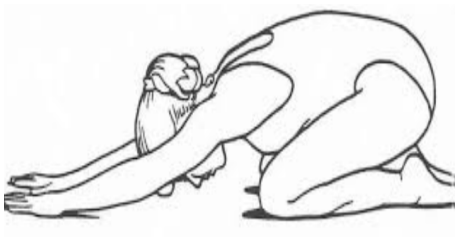
Fase Final:
Luego de haber realizado la actividad anterior realizaremos estiramientos, en cada uno de los ejercicios cuenta hasta 15 segundos sosteniendo la posición y respirando regularmente, mantén la posición y recuerda recuperar la posición inicial suavemente al finalizar cada una de ellas, inhala por la nariz y exhala por la boca.











ANEXOS:

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: Jhonny Rodriguez
Centro de interés: JUDO
Correo electrónico: lucijhoyu@gmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

- ¿Qué nivel de dificultad tuviste con la ejecución de las actividades?
- ¿Entendiste la secuencia (series, repeticiones) de acciones que debías realizar?
- ¿Con quién trabajaste en casa?
- ¿cuéntanos en una palabra como te sentiste hoy?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional tus respuestas correo: lucijhoyu@gmail.com

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.