



GUÍA DE APRENDIZAJE N°1

DOCENTE: JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA	ÁREA: DANZA	GRADO: 301
E-mail del docente:	Juanpaiva1201@gmail.com	Celular docente: 3227879892

Nombre de la Unidad de aprendizaje: Movimiento y danza.
Fecha de elaboración: 25-01-2021
DBA O Lineamiento Curricular: Practica el ejercicio corporal para el bienestar físico, mental, emocional a partir de las interrelaciones con otros.
Horas para el desarrollo de la actividad: 1 hora.

Indicador de desempeño: Realiza ejercicios y frases de movimiento con seguridad y libertad.
--

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD N° 1 miércoles 1 hora

Hola un cordial saludo en el día de hoy espero se encuentre bien de salud todos en casa y sigan llevando las medidas de bioseguridad, A continuación van a realizar los siguientes ejercicios funcionales en compañía de su familia lo van hacer como lo indican las imágenes, con su respectivo tiempo. Este tipo de ejercicios son de gran ayuda para trabajar y acondicionar los movimientos motrices del cuerpo y además mejora la flexibilidad.

Contenidos: EQUILIBRIO EN POSICIONES BASICAS.



Sentarse y tocar punta de pies. Durar (10 seg.)



Sentarse y tocar pierna derecha y luego izquierda. Durar (10 seg,) por cada pierna.



Apertura de pierna y se desplazan con las dos manos al pie derecho y luego izquierdo. Durar (10 seg.) por cada pierna.

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD N° 2 miércoles 1 hora

En la Segunda actividad van a necesitar de algunos materiales como cartón, lápiz y pinturas como lo muestra la imagen, es importante que combinen las lateralidades es decir poner el lado derecho en su lado izquierdo y como debe poner la mano correspondiente para seguir avanzando.

Guardar muy bien el tapete por que lo vamos a seguir utilizando en otras actividades más adelante.

Juego de motricidad gruesa para trabajar la coordinación, la atención, el equilibrio y la agilidad.





MATERIAL

- ❖ Cajas de cartón medianas
- ❖ Lápiz
- ❖ Pintura (colores de su preferencia)
- ❖ Espacio libre

Desarrollo

Cogemos las cajas de cartón y cortamos un solo extremo para que la caja nos quede en forma vertical como lo indica la imagen, luego procedemos a dibujar las manos y los pies del estudiante en diferentes lugares, teniendo en cuenta el lado derecho e izquierdo.

Ya tenemos los pies y las manos dibujadas sobre la caja los pintaremos cada uno de diferente color, luego de tener dibujado y pintado las manos y los pies nos dirigimos a un espacio amplio y sin peligro alguno y realizaremos la actividad

Después de haber realizado los ejercicios en casa, Quiero felicitar a los estudiantes que han hecho el esfuerzo pese a las adversidades, por presentar las guías 1-2-3. Invito a los que no las han entregado por obvias razones que son de entender, vayan solucionando por si les falta o tenerlas listas para cuando se les soliciten. Vamos que todo este esfuerzo se verá reflejado más adelante y no será perdido.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD N°3 miércoles 1 hora

Hola buen día espero se encuentre bien, con las energías recargadas para la siguiente actividad.

¡Recordemos que!

El deporte juega un papel muy importante en la salud de todas las personas, gracias a él nuestro organismo tiende a funcionar mejor y cada parte de él recibe ciertos beneficios.

En esta actividad realizaremos una serie de ejercicios acompañados de la familia.

EJERCICIO 1

Proceso:



Para obtener la posición que nos indica la imagen lo primero que debemos hacer es:

- ❖ pararnos con los pies unidos.
- ❖ Luego abrimos nuestros pies a la anchura de nuestros hombros.

Colocaremos la mano derecha en el pie derecho y levantamos la mano izquierda como nos lo indica la imagen, haremos este ejercicio manteniendo la posición durante 10 segundos con cada mano.

Recursos que necesitaremos son:

- ❖ Un espacio libre y limpio
- ❖ Ropa cómoda preferiblemente en tenis.

EJERCICIO 2

Desarrollo:

Para realizar Este ejercicio haremos los siguientes pasos:

- ❖ Se sientan en el suelo con los pies unidos (colocando un cojín o una toalla) para sentarnos sobre ella.
 - ❖ Cuando ya estemos sentados con los pies unidos abriremos un poco las piernas.
 - ❖ Cuando ya estemos sentados con las piernas separadas doblamos un poco el pie derecho y estiramos el pie izquierdo como nos lo indica la imagen.
 - ❖ Ya estamos en la posición indicada como esta en la imagen, con nuestras manos trataremos de tocarnos el pie izquierdo.



Intercalamos nuestra posición y con cada pie realizaremos una serie de diez veces con cada pie.



EJERCICIO 2



Proceso:

para realizar esté ejercicio nos paramos en posicion recta, teniendo equilibrio levantamos el pie derecho y lo sostemos con la mano derecho y contaremos despacio hasta 5 seg, luego intercambiamos de pie y de manos y contamos nuevamente hasta 5 seg.

En este ejercicio realizaremos una serie de 5 segundos por cada pie.

Recursos que necesitaremos son:

- ❖ Un espacio libre y limpio
- ❖ Ropa cómoda preferiblemente en tenis.

Desarrollo:

Para realizar este ejercicio colocaremos algo en el suelo para sentaremos en el suelo ubicando nuestra espalda recta y estiramos las piernas uniendo los pies y con nuestras manos trataremos de tocar las puntas de nuestros pies como nos los indica la imagen, con las manos en nuestros pies contaremos despacio hasta 5 seg y regresamos a la posición recta.

Este ejercicio haremos 4 veces



Recursos que necesitaremos son:

- ❖ Un espacio libre y limpio
- ❖ Ropa cómoda preferiblemente en tenis.

EJERCICIO 3

Proceso:

para realizar este ejercicio nos paramos en posicion recta Como nos lo indica la imagen y levantaremos el brazo derecho y lo ubicaremos hacia tras de nuestra cabeza y con ayuda de nuestra mano izquierda lo empujaremos hacia atras y los sostenemos y contamos despacio hasta 5 soltaremos lentamente, tomamos aire y repetimos este ejercicio con el

CRITERIOS DE PRESENTACION

- Para evidenciar las actividades pueden hacerlo por medio de una video corto, una fotografía o un dibujo en caso de contar con una cámara.
- Presentar la actividad por medio magnético (Por correo, WhatsApp o fotografía bien tomada.)
- Los Estudiantes que no cuenten con medios tecnológicos, guardar las guías y cuando retomemos las entregan en las fotocopias.
- Inquietudes sobre la actividad, comunicarse por medio WhatsApp, llamada telefónica y correo electrónico.

CRITERIOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- La calificación de la actividad completa es 5.0
- Si utilizan medios tecnológicos como la fotografía para evidenciar la actividad. (Recomendaciones La imagen que sea legible).