GUÍA DE APRENDIZAJE DE TRABAJO EN CASA

IDENTIFICACIÓN:

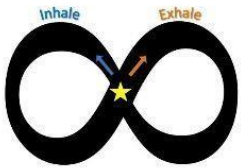
GRADO: septimo **GATC No.: 1**	**PERÍODO: 1**	**PERIODICIDAD:** Enero 25/2021 – Marzo 26/2021. (Ocho semanas)
DOCENTE: Julián Felipe Pedraza E.	ÁREA: Educación física recreación y deportes ASIGNATURA:Educación física recreación y deportes	Móvil contacto: 3224597396
Comunicación y evidencias de apredizaje y desarrollo curricular:	Correo electrónico (entrega de evidencias): julian.pedraza@sedtolima.edu.co	WhatsApp (comunicación y entrega evidencias): 3224597396
	Enlace para encuentros virtuales: JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…	Otros medios: llamada celular de 7:30am a 12:30 pm

DESARROLLO ELEMENTOS CURRICULARES

ESTANDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices especificas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar con la cotidianidad con la cultural local y regional.
COMPETENCIA: Motriz, axiológica corporal y expresiva corporal.
LOGRO DE APRENDIZAJE: desarrolla habilidades motrices especificas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar.

SEMANA 1 -2	SEMANA 3 – 4	SEMANA 5 – 6	SEMANA 7 – 8
DBA: Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.	**DBA:**Realizar ejercicios que fomenten el control y manejo de emociones.	**DBA:** Reconoce la importancia de la coordinación ojo - mano	**DBA: afianza la importancia de lateralidad.**

TEMÁTICA: **Conociendo mis emociones**	**TEMÁTICA:** **Ejercicio de respiración**	**TEMÁTICA:** **Ejercicios de coordinación.**	**TEMÁTICA:** **Ejercicios de lateralidad.**
CONTENIDOS: **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, Emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y Creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.	**CONTENIDOS:** **La respiración profunda una** poderosa herramienta de auto-control. La respiración profunda o la respiración lenta es aquella respiración en la que nos acostumbramos a tomar bocanadas de aire de manera profunda reteniendo el oxígeno y exhalándolo de manera lenta. Este tipo de respiración confiere calma y bienestar a la persona. ¿Cómo nos ayuda? Regula el estrés y la ansiedad. La respiración profunda tiene la capacidad de regular el sistema nervioso parasimpático para estimular un estado de relajación. Al aportar a nuestro cuerpo oxígeno de forma más pausada, constante y regular.	**CONTENIDOS:** La coordinación óculo-manual también llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta.	**CONTENIDOS:** ¿Qué es la lateralidad en la etapa infantil? Explicado de forma sencilla, la lateralidad es la preferencia que todos tenemos por utilizar una parte de nuestro cuerpo. Uno de los ejemplo más claros es el uso de una mano por encima de la otra, así encontramos personas diestras o zurdas, pero también ambidiestras.
Actividad a desarrollar (SER) Inteligencia emocional:	**Actividad a desarrollar (SER – HACER) Movimiento lúdico:**	**Actividad a desarrollar (HACER – SABER) Lúdico-cognitivo:**	**Actividad a desarrollar (SABER) Cognitivo:**
El estudiante debe realizar un baile, o una coreografia donde demuestre sus emociones (alegria, tristeza, rabia, etc.)	La técnica del "Lazy 8". Cómo lo hacemos. La técnica del 8 necesita que realice una pequeña plantilla con un ocho. La idea es	Debe conseguir u globo o bomba y comienza a realizar los ejercicios de lo facil a lo complejo: 1. Pasar con la plam de la mano derecha a mano	Elabora plantillas de tus pies y manos, Y crea una secuencia como en la imagen y toma el tiempo en que se demora realizando el recorrido se anexa foto de ejemplo se debe entregar una

	que el niño recorrerá la plantilla con el dedo mientras va enfocando su respiración; en la primera parte del ocho inhalará aire y en la segunda exhalará aire. Nos gusta por: Sencilla y efectiva nos ayuda a través del movimiento de la mano a enfocar nuestra respiración de manera consciente.	izquierda el globo sin dejarlo caer. 2. Eleva el globo con la mano derecha toca el suelo con la izquierda y continua por 10 veces consecutivas. 3. Eleva el globo con la mano izquierda y da un giro de 360 grados sobre su propio eje y no dejas caer el globo durante 10 giros seguidos.	foto o video realiznado la actividad lateralidad
Producto (El estudiante entrega)	**Producto (El estudiante entrega)**	**Producto (El estudiante entrega)**	**Producto (El estudiante entrega)**
Realizar un escrito sobre que emociones sintieron con la actividad o pueden enviar una foto, o video de la actividad por medio del wasap o correo.	 **enviar una foto con la plantilla.**	Fotos, videos al correo o wasap	
Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido: **Lunes y viernes de 11 a 12 al link:** JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido:** **Lunes y viernes de 11 a 12 al link:** JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido:** **Lunes y viernes de 11 a 12 al link:** JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido:** **Lunes y viernes de 11 a 12 al link:** JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…
Fecha máxima entrega:	**Fecha máxima entrega:**	**Fecha máxima entrega:**	**Fecha máxima entrega:**
08/02/2021	22/02/2021	**08/03/2021**	**19/03/2021**

RECURSOS:

Recursos Propuestos: (plataforma teams, wasap, correo y llamadas celular.)

ACOMPAÑAMIENTO Y ASISTENCIA DOCENTE Y PEDAGÓGICA:

Orientaciones Generales: (Comprende apoyos teóricos, observaciones, requerimientos, condicones y disposiciones especiales que contribuyen al logro):
Horario de atención a padres y estudiantes (Acompañamiento – asesorias):todos los lunes de 10 am a 11:30am por llamada celular o reunión en la plataforma Teams JULIAN FELIPE PEDRAZA ESQUIVEL: se realiza clase para asesoria y practica de la educa…