



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser"



**GUIA DE APRENDIZAJE**

1

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA**  
**GRADO: 5°**  
**GUÍA 2**  
**TEMA: GIMNASIA BÁSICA DE PISO**  
**ANALISTA: David Vallejo Gómez**

**MATRIZ DE REFERENCIA**

Estándares	Competencias	Aprendizaje	Evidencia
<p>Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos</p>	<p><b>MOTRIZ:</b> <b>EXPRESIVO CORPORAL.</b> <b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b></p>	<p>Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.</p> <p>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios</p>	<p>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en las técnicas gimnásticas.</p> <p>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en la gimnasia.</p> <p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física partiendo de mis capacidades y habilidades en trabajo individual y grupal.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser"



**GUIA DE APRENDIZAJE**

2

**TABLA DE CONTENIDOS**

	<b>Página</b>
Matriz de referencia	<b>1</b>
Niveles de lectura	<b>2</b>
Punto de partida	<b>3</b>
Rúbrica de evaluación	<b>4</b>
Consulta y recolección de información	<b>6</b>
Desarrollo de la habilidad	<b>7</b>
Relación	<b>7</b>
Recursos	<b>10</b>

**NIVELES DE LECTURA**

<b>NIVELES</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CONVENCIÓN</b>
<b>LITERAL</b>	El lector identifica de manera clara los elementos que componen el texto. Conlleva una lectura cuidadosa para entender todas las informaciones presentadas y su intención y significado. Es el reconocimiento de todo aquello que está explícito en el texto. Determina el marco referencial de la lectura.	<b>(°)</b>
<b>INFERENCIAL</b>	Es establecer relaciones entre partes del texto para	<b>(*)</b>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser"



**GUIA DE APRENDIZAJE**

3

	deducir información, conclusiones o aspectos que no están escritos (implícitos). Este nivel es de especial importancia para realizar un ejercicio de pensamiento.	
<b>CRÍTICO</b>	Implica un ejercicio de valoración y de formación de juicios propios frente a conocimientos previos. Es la elaboración de argumentos para sustentar opiniones. Es el nivel intertextual(conversación con otros textos)	<b>(+)</b>

	<b>PUNTO DE PARTIDA</b>				<b>Fecha de Entrega</b>		
		<b>Día</b>		<b>Mes</b>		<b>Año</b>	
		29		Abril		2022	



## **Habilidades, destrezas y conocimientos a desarrollar**

Responde las siguientes preguntas, sin tener apoyos, resuelve con tus palabras y saberes.

1. ¿Qué es para ti la gimnasia?
2. Define que significa para ti la flexibilidad
3. ¿Has realizado alguna vez ejercicios gimnásticos?
4. ¿Identificas algunos ejercicios de gimnasia?
5. ¿Has practicado la gimnasia con elementos?
6. Representa por medio de dibujos dos ejercicios gimnásticos.

Ejercicios de exploración de las habilidades motrices específicas para la gimnasia básica o de piso.

**Con el material dado por el docente (colchonetas y aros) realiza actividades de libre exploración como por ejemplos rollos adelante-atrás y todas las que conozcas en diferentes posiciones corporales gimnásticas. Además realizar rollos que impliquen lanzar y atrapar el aro en colchoneta.**

**Escribe en tu cuaderno:**

1. cuáles de actividades realizaste?
2. Cuales actividades te generó dificultad y/o facilidad?
3. ¿Cuáles habilidades motrices crees que debe de tener un gimnasta?



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser"



**Preguntas orientadoras o problematizadoras:**

¿Qué son las capacidades físicas y cómo se practican estas en la gimnasia de piso?



**Punto de partida**



Durante el desarrollo de esta guía y a lo largo del año, trabajaremos con dos ejes fundamentales: teoría y práctica. En el recorrido de este camino dialogaremos sobre la importancia de la educación física y sus componentes en el desarrollo integral del ser humano.

Se realizarán ejercicios prácticos aplicados a fundamentación técnica en la gimnasia de piso.

En las primeras sesiones de clases, se establecerá la estrategia de protocolos y responsabilidades para el desempeño positivo en las clases, a través del diálogo y acuerdos que se establezcan con el curso, sobre normas de clase, respeto, comportamiento, actitud, recursos y materiales para los talleres y por último la evaluación.

Recuerda, trabajaremos en clase presencial cada parte de la guía, por lo tanto, es necesario asistir a clases con los compromisos que se vayan acordando para obtener las metas de aprendizaje de cada uno.

**Socialización de la Rúbrica de evaluación:**

REFERENTE DE CALIDAD	SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos	Logro Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos	Controlo generalmente de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos	Controlo con dificultad de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos	No Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser"



**GUIA DE APRENDIZAJE**

	Llego a tiempo a todas clases portando siempre mi uniforme de Educación Física correctamente.	Llego a tiempo a la mayoría de las clases (mínimo 80% de ellas) portando mi uniforme correctamente.	Llego a tiempo a algunas clases (mínimo 60% de ellas) portando mi uniforme correctamente.	No logro llegar a tiempo a la mayoría de las clases (más del 60% de ellas), ni logro portar mi uniforme correctamente.
	Trabajo durante toda la clase con respeto y responsabilidad.	Trabajo la mayor parte de la clase y el deporte interés con respeto y responsabilidad.	Trabajo algunas veces en clase incluyendo el deporte interés con respeto y responsabilidad.	No trabajo en la clase, ni participo del deporte interes con respeto y responsabilidad



**Actividad 1: El calentamiento físico.**

Después de haber realizado las diferentes practicas en clase de educación física define:

¿Qué es el calentamiento?

¿En qué momento de la practica deportiva se realiza el calentamiento?

¿Qué se activa en el cuerpo cuando realizamos la práctica del calentamiento

Representa mediante tres dibujos los órganos que activas cuando realizamos el calentamiento.

Realiza un circuito de calentamiento.



**PUNTO DE LLEGADA**



**Al terminar la guía el estudiante estará en capacidad de:**

Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Identificar técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reflexionar sobre la importancia de la actividad física para la salud.



**CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**



**Fecha de Entrega**

**Día**

**Mes**

**Año**

**27**

**05**

**2022**

**Actividad:** (°)

Observa los videos de forma individual o en parejas y construye un mapa conceptual, con letra clara, utiliza imágenes y utiliza la creatividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=S2ATJt4R1nk>

[https://www.youtube.com/watch?v=z4kto\\_TS5iw](https://www.youtube.com/watch?v=z4kto_TS5iw)

<https://www.youtube.com/watch?v=1vVYFCqVjFY>

**Actividad**

Observa el siguiente video, realiza individual o con tus compañeros el reto que se expone allí:

<https://www.youtube.com/watch?v=6LIBp1L0vEA>

**Actividad**

Investiga y copia en tu cuaderno el significado siguientes movimientos de la gimnasia básica o de piso:

- Rollo adelante.
- Rollo atrás.



- Parada de manos.
- Puente.
- Arco.
- Rueda o vuelta estrella.



**DESARROLLO DE LA HABILIDAD**



**Fecha de Entrega**

**Día**

**Mes**

**Año**

**19  
10**

**Abril  
Junio**

**2022  
2022**

**Actividad:** Durante casa sesión de clase desarrollaras las habilidades motrices básicas específicas relacionadas a la gimnasia de piso, evidenciándose en el trabajo individual, parejas y grupal. Con ayuda de la teoría clasificaras cada habilidad y grado de complejidad para aplicarlo en las practicas.

**Sesiones/actividades:**

**CLASE 1:** Ejercicios dirigidos de fuerza corporal enfocados a la gimnasia.

Libre exploración en colchoneta. Ejecución de tareas motrices individuales y en subgrupos (rodamientos, juegos, posturas investidas)

**CLASE 2:** Ejercicios de flexibilidad dirigida, individual y por parejas. Posiciones básicas de gimnasia estáticas y dinámicas (trípode, arco, rana, vela, cuadrupedia, puente facial, puente invertido, puente lateral)

**CLASE 3:** Practica habilidad motriz específica volteo adelante y atrás, agrupado y carpado

**CLASE 4:** Practica habilidad motriz específica parada de manos con y sin ayuda, individual y en parejas, cabeza.

**CLASE 5:** Practica habilidad motriz específica giros, vuelta estrella y posición vela.

**CLASE 6:** Exposiciones por grupos tema gimnasia básica y avanzada (elementos gimnásticos)

**CLASE 7:** Modelado de Circuito de gimnasia básica.

**CLASE 8:** Presentación de circuitos diseñados por los estudiantes en forma grupal

**CLASE 9:** Actividades lúdicas, recreativas dirigidas.

**CLASE 10:** Socialización del rendimiento académico individual mediante coevaluación y autoevaluación.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser"



**GUIA DE APRENDIZAJE**

9

	RELACIÓN		<b>Fecha de Entrega</b>	
		<b>Día</b>	<b>Mes</b>	<b>Año</b>
		21	marzo	2022

En esta parte final de la guía, es el momento de recopilar el proceso transcurrido desde el punto de partida hasta este momento, por lo tanto, es necesaria una reflexión personal sobre la disposición y compromisos personales que nos llevan a forjar nuestra autonomía.

Escribe una reflexión acerca **del beneficio que puede traer la gimnasia básica o de piso a temprana edad.**

Por todo lo anterior es necesario realizar nuestra evaluación de aprendizajes y actitudes frente a la clase. De esta manera, te invito a que realices una reflexión sobre qué aprendiste de la guía completando los siguientes cuadros de acuerdo con tu nivel de desempeño académico y personal.

	LISTA DE VERIFICACIÓN	SI	NO, Porque
	Completaste la guía en los tiempos y calidad previstos		
	Aprovechaste el tiempo en la clase para el desarrollo de las habilidades propuestas		
	Consideras que lo aprendido en la guía aporta para tu conocimiento personal		
	Cumpliste con las actividades en clase		



Tienes alguna sugerencia o comentario para incluir o modificar en la guía, por favor describa a continuación

¿Cómo te sientes hasta el momento?



Argumenta tu respuesta:

Proceso de socialización, evaluación y sustentación de trabajos de toda la guía. Realiza tu sustentación de aprendizajes en clase.

#### Actividad

Responde las siguientes preguntas por medio de un esquema gráfico (mapa, dibujo, graffiti, entro otros)

- ¿Cuáles fueron tus aprendizajes de la guía sobre el tema desarrollado?
- ¿Cómo fue el proceso para la elaboración de tu trabajo final? Coméntalo
- ¿Qué aprendizaje obtuviste sobre el tema de investigación?
- ¿Consideras que alcanzaste tu meta en esta guía?

#### Actividad

1. Elabora un concéntrese donde apliques las habilidades motrices específicas de la gimnasia básica o de piso. (Rollo adelante, Rollo atrás, Parada de manos, puente, Arco, Rueda, vuelta estrella, posición vela, mortal, parada en la cabeza)





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser"



**GUIA DE APRENDIZAJE**

11

Por favor evalúa a continuación tu actitud en clase de 10 a 100 en la casilla de la derecha y saca tu nota promedio y escríbela en el total.

	 <b>AUTOEVALUACIÓN</b>	% 10 a 100
1	<b>ORGANIZACIÓN:</b> Llega puntual a los encuentros sincrónicas y a todas las actividades asincrónicas Tiene los materiales preparados y completos para trabajar con ellos. Adecua su área de trabajo	
2	<b>HABLAR Y ESCUCHAR:</b> Escucha atentamente cuando el docente habla Escucha atentamente a sus compañeros Participa en discusiones a nivel grupal y también en equipo Plantea preguntas o hace comentarios relacionados con el tema	
3	<b>COLABORACIÓN:</b> Comparte con sus compañeros el proceso de aprendizaje Es participativo, sabe trabajar y resolver problemas en equipo o de forma grupal Su actitud es siempre positiva y a favor del trabajo Se responsabiliza al trabajar en equipo y/o grupal	
	<b>Total</b>	
	 <b>COEVALUACIÓN</b>	%
1	Tiempo que he dedicado a la realización de las actividades de aprendizaje	
2	Nivel de compromiso con el aprendizaje del área	



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser"



**GUIA DE APRENDIZAJE**

12

3	Trabajo en equipo	
4	Asistencia a los encuentros de aprendizaje en los diversos medios.	
5	Plan de organización de trabajo que incluye: metas, compromisos, tareas y evaluación de lo hecho.	

	<b>SOCIOEMOCIONAL</b>	%
--	-----------------------	---

1	¿Reconozco mis emociones antes, durante y después de realizar la guía? (Autoconciencia) ¿Me tranquilizo cuando no entiendo una actividad y busco alternativas para desarrollarla? (Autorregulación)	
2	¿Socializo con mis padres, familiares o amigos para comprender algunos puntos? (Conciencia social) ¿Expreso mis ideas y opiniones sin imponerlas? (comunicación positiva)	
3	¿Establezco un tiempo para realizar la guía? (toma responsable de decisiones)	
4		

	<b>RECURSOS</b>
--	-----------------

Capacidades coordinativas  
<http://gimnafeliz.blogspot.com/>  
<https://www.elcolombiano.com/cronologia/noticias/meta/gimnasia>  
<https://www.mindeporte.gov.co/sala-prensa/noticias-mindeporte/futuro-gimnasia-artistica-colombia>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
Propiciando la formación integral del ser”



---

**GUIA DE APRENDIZAJE**

13