



DOCENTE	GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA	ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA
E-MAIL	<a href="mailto:gbolivaro@fmsnor.org">gbolivaro@fmsnor.org</a>	GRADO	NOVENO

## TALLER DE TRABAJO 02 Y 03

<b>DBA</b>	Participar de forma activa en los juegos colectivos y de actividad física teniendo en cuenta las posibilidades perceptivas del cuerpo, sensoriales, expresivas y motrices en situaciones más complejas.		
<b>LOGRO</b>	Realiza ejercicios de coordinación viso manual y viso pédica de manera rápida y eficaz por medio de actividades colectivas e individuales.		
<b>COMPETENCIA</b>	Propongo actividades para el cuidado de mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.		
<b>OBJETIVO</b>	Propongo actividades para el cuidado de mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.		
<b>CONCEPTO</b>	Identidad/función/comunidad.	<b>EJE</b>	CIUDADANO AMBIENTAL ACTIVO
<b>TEMA</b>	Juegos pre deportivos Coordinación viso manual y viso pédica	<b>FECHA DE PUBLICACION</b>	25 MAYO
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	<b>2 Semana</b>	<b>FECHA DE ENTREGA</b>	<b>5 JUNIO</b>

### **MOMENTO EN TI**

Te invitamos a que brindes un espacio antes de iniciar el taller para darle a tu cuerpo una sana respiración y relajar tu cuerpo y mente para que estés en disposición de iniciar. Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago. Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco. Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco. Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

### **MOMENTO DE ORACIÓN**

En el espíritu, la vida, en el espíritu el amor, nos acercamos a María junto a ti San Marcelino para poder llegar a Dios. Cuando el espíritu se agranda, se agranda todo alrededor, alumbra nuestros corazones y nos acerca hacia el Amor. Con el corazón puesto en la roca del Señor nos abrimos sin límites a dar todo nuestro interior. No tenemos límites para extender este gran amor. San Marcelino eres el ejemplo de la espiritualidad, luchaste en tu vida por tu obra, para toda la humanidad. Como tú nos enseñaste el que se eleva hacia Jesús para poder llegar a Dios, enciende el fuego de su alma, iluminando todo alrededor. Con tu ayuda cuando un joven, se inclina hacia la educación, nada en el mundo lo detiene para triunfar en la evangelización. Intercede por nosotros para que siempre vayamos por el camino que nos lleva a la salvación.

*Amén.*



“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

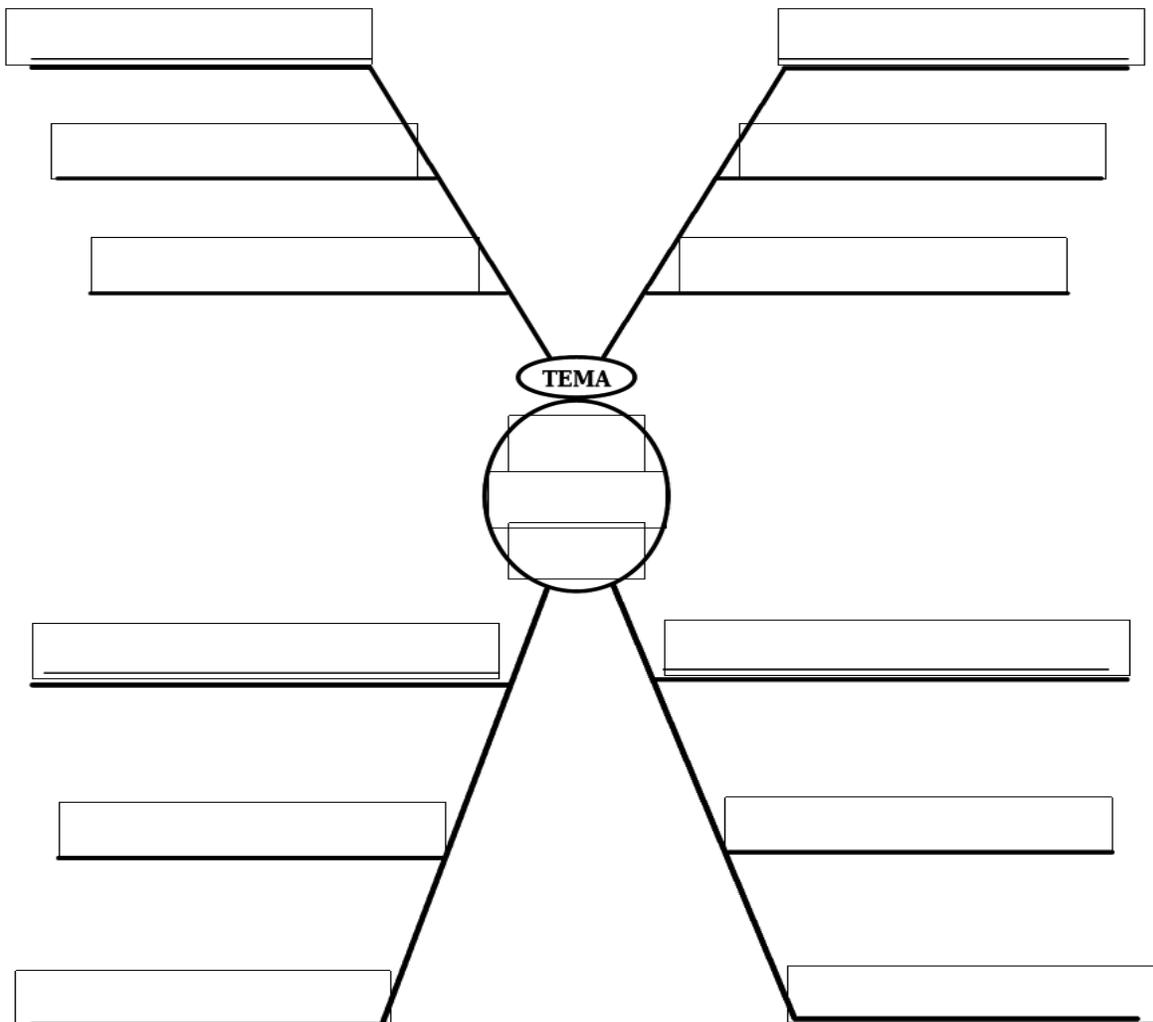
TEMA DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS Y COORDINACIÓN

1- Realiza en una hoja a mano el siguiente mapa conceptual teniendo en cuenta la lectura de la guía de estudio número 2 y 3. (debes tomar una foto y anexarla a en el archivo de entrega).

NOMBRE  FECHA

MAPA CONCEPTUAL ARAÑA

Escriba las ideas principales sobre las líneas superiores de las patas de la araña, luego detalles sobre las líneas de las otras patas.



Derechos Reservados de [www.organizadoresgraficos.com](http://www.organizadoresgraficos.com)

2- En esta actividad debes realizar ejercicios diarios como se plantea en el horario de actividades diarias, cada día trae su rutina de ejercicios que estará acompañada de una imagen de guía que especifica la cantidad de repeticiones y series por cada ejercicio.

Ej. **Lunes GLADIADOR** en la imagen tiene el título y las cantidades de series y repeticiones que se deben realizar. (**Tomar fotos de cada día y para entregar el taller hacer un collage con las fotos de las 2 semanas**).



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>GLADIADOR</b> Set = series	<b>BRAZOS Y TREN SUPERIOR</b>	<b>GUARDSMAN</b>	<b>QUEMA DE CALORIAS</b>	<b>COMBINACIONES LOS CUATRO ANTERIORES</b>
Rutina X niveles	4 series 20 repeti	Rutina X niveles	Rutina X niveles	Rutina X niveles

**La primera semana nivel medio y la segunda semana nivel avanzado.**

**Esta actividad se hace a conciencia y por su beneficio personal el cuerpo se lo va a agradecer.**

**Para realizar ejercicio y no cuentas con los implementos de pesas, tu puedes utilizar la creatividad con material reciclaje lo puedes hacer. (Anexar fotos)**

# GLADIATOR workout

50 jumping jacks    20 tricep dips    40 squats

50 mountain climbers    20 modified v-sits    20 push-ups w/ rotation

20 up & down planks

sets level I 3 sets level II 5 sets level III 10 sets rest between sets up to 2 minutes

# GUARDSMAN

NEILA REY WORKOUT neilarey.com

20 half squats    20 slow front kicks    20 calf raises

to failure push-ups    20 side plank raises    40 flutter kicks

20 lowering drills    10 single leg bridges    10 raised leg circles

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

# 7 EJERCICIOS CLAVES PARA QUEMAR CALORÍAS

PUSH UPS    SENTADILLA CON SALTO    JUMPING JACKS    MOUNTAIN CLIMBERS

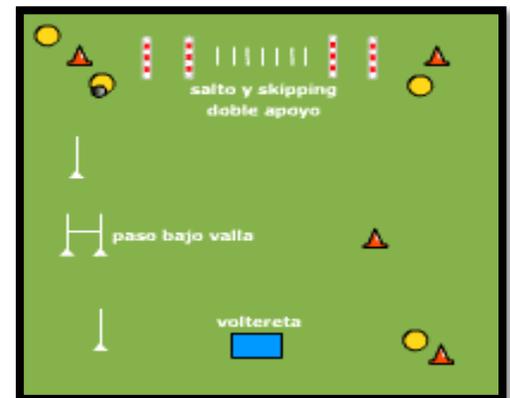
SALTO A LA COMBA    SKIPPING    BURPEES

@taylor\_fitness TAYLOR FITNESS



### ACTIVIDAD NÚMERO 2 (video 1 minuto)

Consiste en que cada **familia** debe crear un circuito de coordinación viso manual y viso pédica por estaciones con materiales que se encuentren en su casa. La creatividad es lo más importante en esta tarea. En la imagen observarás un ejemplo de circuito.



### RETO DE LA SEMANA (video 1 minuto)

Expresión corporal.

Para esta ocasión debes memorizar este pequeño trabalenguas, luego párate frente al espejo y repítelo sin equivocarte, debes grabarlo y anexarlo al video de actividades semanales.

Si mi gusto gustara del  
gusto que gusta a mi  
gusto.  
Tu gusto gustaría del  
gusto que gusta mi gusto.

Pero como tu gusto no  
gusta del gusto que gusta  
a mi gusto.  
Mi gusto no gusta del  
gusto que gusta a tu  
gusto.



### ACTIVIDAD NÚMERO 3

Elije un juego pre deportivo de los que se encuentran desarrollados en la guía de estudio y realízalo utilizando tu imaginación y creatividad. Puedes utilizar los objetos que encuentres en tu casa. Para la evidencia de esta actividad debes tomar fotos y realizar un collage.

### PARA TENER EN CUENTA

- ✚ Presentación personal. Ropa y zapatos cómodos para realizar ejercicio
- ✚ Un espacio adecuado ordenado y limpio
- ✚ La actividad debe ser enviada en un **solo archivo** al correo [gbolivaro@fmsnor.org](mailto:gbolivaro@fmsnor.org). Debe estar marcado como lo propone la institución.
- ✚ Para la evidencia de las actividades se presentara un **solo video**. Esto quiere decir que es **un solo video entre, circuito de coordinación familiar y el reto de la semana. Máximo 2 minutos**.
- Estas actividades deben realizarse en compañía de sus familiares.
- Tomar evidencia de las actividades por medio de fotos
- Realizar un collage (varias fotos en una sola) en una hoja Word para los que se les facilite trabajar en computador.
- Los que no cuentan con computador enviar el collage (varias fotos en una sola) desde el celular.