# I.E CHAMPAGNAT PINARES DE ORIENTE

## "CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA"

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DOCENTE** | GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA<br>JOHANNA MILENA BAUTISTA PARRADO | **ÁREA** | EDUCACIÓN FÍSICA |
| **E-MAIL** | gbolivaro@fmsnor.org<br>**jmbautistap@fmsnor.org** | **GRADO** | SÉPTIMO |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DBA** | Desarrollar habilidades motrices, sociales y comunicativas que permitan al estudiante relacionarse con facilidad en actividades deportivas de fundamentación técnica y posiciones básicas del voleibol, participando con eficiencia, destreza y respeto por sus compañeros. | | |
| **LOGRO** | Desarrolla destrezas corporales por medio de actividades grupales mejorando las posturas básicas y habilidades cognitivas en actividades deportivas derivadas del voleibol y el ajedrez. | | |
| **COMPETENCIA** | Aplica los conceptos teóricos prácticos asumiendo capacidad de liderazgo, fomentando valores en las prácticas deportivas individuales y de conjunto relacionándose con sus compañeros mostrando interés, participación y respeto. | | |
| **OBJETIVO** | Reconozco procedimientos para realizar una actividad física y las evaluó las capacidades de mi cuerpo | | |
| **CONCEPTO** | Diversidad – Identidad - Valor | **EJE** | Así soy yo |
| **TEMA** | **Test de evaluación deporte individual a implementar.** | **FECHA DE PUBLICACION** | 4 MAYO |
| **TIEMPO DE TRABAJO** | 1 SEMANA | **FECHA DE ENTREGA** | 11 DE MAYO DE 2020 |

# 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. Si tienes dificultades para respirar desde el abdomen mientras estás sentado, trata de acostarte sobre el suelo. Coloca un pequeño libro sobre tu estómago y trata de respirar de manera que el libro se eleve mientras inhalas y caigas 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 tu 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.*

**Test de evaluación deporte individual a implementar.**

**I.E CHAMPAGNAT PINARES DE ORIENTE**

**"CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA"**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DOCENTE** | GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA<br>JOHANNA MILENA BAUTISTA PARRADO | **ÁREA** | EDUCACIÓN FÍSICA |
| **E-MAIL** | gbolivaro@fmsnor.org<br>**jmbautistap@fmsnor.org** | **GRADO** | SÉPTIMO |

# TALLER DE TEST FÍSICO

**A continuación encontraran unas rutinas de ejercicios básicos que permiten la mejora tanto de la postura como el acondicionamiento físico.**

**Primero debes realizar un calentamiento con actividades cardiovasculares para aumentar la temperatura corporal. Se propone este enlace https://www.youtube.com/watch?v=QRnxyi7uNB4.**

| | Piernas y gluteos | Ejercicio | Repeticiones x series |
|---|---|---|---|
| 1º | | Sentadillas o Squat | Principiante: 5 x 3<br>Medio: 15 x 4<br>Avanzado: 25 x 5 |
| 2º | | Zancada delantera | Principiante: 5 x 3<br>Medio: 15 x 4<br>Avanzado: 25 x 5 |
| 3º | | Zancada lateral | Principiante: 5 x 3<br>Medio: 15 x 4<br>Avanzado: 25 x 5 |
| 4º | | Zancadas con salto | Principiante: 5 x 3<br>Medio: 15 x 4<br>Avanzado: 25 x 5 |
| 5º | | Elevaciones de talones | Principiante: 15 x 3<br>Medio: 25 x 4<br>Avanzado: 40 x 5 |
| 6º | | Elevación de gluteos | Principiante: 5 x 3<br>Medio: 15 x 4<br>Avanzado: 25 x 5 |

Para el desarrollo de esta actividad tendrán que realizar esta rutina diariamente o en el horario establecido por la institución, para ello deben tener en cuenta las siguientes instrucciones

**INSTRUCCIONES**

- 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.
- Realizar un video corto de mínimo **1.30 (un minuto treinta segundos**) realizando las actividades propuestas anteriormente.

**PARA TENER EN CUENTA**

- Presentación personal. Ropa y zapatos cómodos para realizar ejercicio
- Un espacio adecuado ordenado y limpio
- La actividad se enviara al correo gbolivaro@fmsnor.org. Debe estar marcado como lo propone la institución.

✓ Cada actividad semanal llevara un reto con el fin de poner en práctica el desarrollo de habilidades y motricidad corporal.

**RETO DE LA SEMANA** https://www.youtube.com/watch?v=sW0HWQBCdp8

La evidencia de este reto deberá estar en el video de las actividades de la semana. Esto quiere decir que es **un solo video** entre ejercicios físicos y el reto de la semana.

Como propuesta para la coreografía de baile te dejo un link para seguir.

**Test de evaluación deporte individual a implementar.**

# I.E CHAMPAGNAT PINARES DE ORIENTE

## “CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DOCENTE** | GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA<br>JOHANNA MILENA BAUTISTA PARRADO | **ÁREA** | EDUCACIÓN FÍSICA |
| **E-MAIL** | gbolivaro@fmsnor.org<br>**jmbautistap@fmsnor.org** | **GRADO** | SÉPTIMO |

https://www.youtube.com/watch?v=OrMPN6MTDpI

**ESTIRAMIENTO**

https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc

puedes hacerlo sin necesidad del video.

**Test de evaluación deporte individual a implementar.**