



“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA	ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA
E-MAIL	gbolivaro@fmsnor.org	GRADO	OCTAVO

DBA	Desarrollar la creatividad e imaginación en los estudiantes mediante la creación de circuitos físicos aplicando conceptos y demostrando capacidad de liderazgo en actividades grupales.		
LOGRO	Utilizar métodos y medios de entrenamiento teniendo en cuenta la eficacia como la mejor forma de incrementar el estado general de su condición física.		
COMPETENCIA	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación integral.		
OBJETIVO	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación integral.		
CONCEPTO	Comunidad/ Innovación/diversidad	EJE	CIUDADANO AMBIENTAL ACTIVO
TEMA	TEST DE DIAGNÓSTICO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	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.



“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

TALLER DE TEST FÍSICO

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

Es importante antes de cualquier actividad física una elevación de temperatura corporal se propone un enlace, pero puedes hacer el que más te convenga. <https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>

	Piernas y gluteos	Ejercicio	Repeticiones x series
1º		Sentadillas o Squat	Principiante: 5 x 3 Medio: 15 x 4 Avanzado: 25 x 5
2º		Zancada delantera	Principiante: 5 x 3 Medio: 15 x 4 Avanzado: 25 x 5
3º		Zancada lateral	Principiante: 5 x 3 Medio: 15 x 4 Avanzado: 25 x 5
4º		Zancadas con salto	Principiante: 5 x 3 Medio: 15 x 4 Avanzado: 25 x 5
5º		Elevaciones de talones	Principiante: 15 x 3 Medio: 25 x 4 Avanzado: 40 x 5
6º		Elevación de gluteos	Principiante: 5 x 3 Medio: 15 x 4 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.
 - ✚ Debes anexar la actividad del **cuadro descriptivo** de la guía de estudio.
- ✓ 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.

<https://www.youtube.com/watch?v=OrMPN6MTDpl>

ESTIRAMIENTO

https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORs_Wc

puedes hacerlo sin necesidad del video.



Test de evaluación deporte individual a implementar.