

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA	
	SECCIÓN: BACHILLERATO	
NODO: DESARROLLO HUMANO	ASIGNATURAS: ARTÍSTICA, ÉTICA, RELIGIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA	
GRADO: 9°	DOCENTE: TODOS LOS INTEGRANTES DEL NODO	
ESTUDIANTE:		

FECHA: SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO

Competencia: Estimula el pensamiento crítico y creativo por medio de situaciones imaginarias que los invite al planteamiento y resolución de problemas.

ACTIVIDAD 1:

Lee con detenimiento los siguientes textos y responde las preguntas que se encuentran en mayúscula, argumentando tu opinión frente al caso.

SITUACIÓN A. Si hoy te dijeran que es tu último día, seguramente harías casi todo lo que no haces. Seguramente te convertirías en otra persona. Seguramente, ni tus seres más queridos, te reconocerían. Si alguien te avisara que estás caminando tus últimas horas, te detendrías a mirar a los ojos a tus seres más queridos, solo lo mirarías y le dirías a cada uno “Te quiero”.

Seguramente abrirías las ventanas, mirarías al cielo y respirando muy profundo pensarías... simplemente por algunos minutos pensarías. Seguramente tu perro, como nunca, recibiría tu caricia y hasta dejarías que salte sobre ti, aunque tus ropas manche.

Si alguien te avisara que hoy es tu último día, saldrías a la puerta de tu casa, saludarías amablemente a tus vecinos y hasta los abrazarías. Entrarías corriendo, pedirías las fotos, ¡Todas! Y te tirarías a disfrutarlas una por una... algunas caras que ya ni recuerdas, otras que te recuerdan enemistades, disgustos, peleas y rencores.

Tomarías tu teléfono y seguramente, sin dudarlo, los llamarías y tu perdón les darías. Seguramente todos tus papeles ordenarías. Seguramente todo delegarías. Seguramente tus mejores consejos darías. Si alguien te avisara que hoy... que hoy es tu último día, el sol agradecerías o bajo la lluvia caminarías. Volverías a ser un niño, volverías a ser “Tú mismo”. Seguramente la televisión no verías. Seguramente tu mejor música escucharías, pero esta vez, esta vez la bailarías.

Tu familia, tus amigos, tus vecinos y hasta tus enemigos, nada, pero nada entenderían. Eso a ti nada te importaría, porque tu cambio en ellos gran alegría despertaría. Si hoy te avisaran que es tu último día ¡Cuántas cosas harías!, y cuántas, seguramente no harías...

Seguramente hoy no es tu último día. Seguramente hoy es el mejor día para comenzar a hacer y a ser exactamente igual al que usted sería, si hoy, si hoy fuese su último día.

¿SI HOY FUESE TU ÚLTIMO DÍA QUÉ HARÍAS Y QUE NO HARÍAS?

SITUACIÓN B. Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando: 1. Una anciana que parece a punto de morir. 2. Un viejo amigo que te salvó la vida una vez. 3. El hombre perfecto o la mujer de tus sueños. Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante perfecto de tus sueños.

¿A CUÁL LLEVARÍAS EN EL COCHE, SABIENDO QUE SOLO TIENES ESPACIO PARA UN PASAJERO?

ACTIVIDAD 2:

Realice los siguientes circuitos teniendo en cuenta la intensidad descrita según su nivel de acondicionamiento (avanzado, intermedio y novato) y los ejercicios expuestos en la imagen:



Descriptor: (E) Ejercicio, (R) número de veces que realizo el movimiento, (T) el tiempo que durará la posición del cuerpo ejecutando el ejercicio, (Circuito) metodología de entrenamiento que consiste en que el sujeto debe ejecutar el número de repeticiones de un ejercicio antes de proceder a desarrollar el próximo ejercicio. (Cada lado) realizar la actividad con la extremidad derecha e izquierda, (Series) número de veces que se repiten los ejercicios.

CALENTAMIENTO: Realizar los ejercicios 1 y 9 por 30 segundos cada uno continuos por cuatro series.

METODOLOGÍA	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES/ TIEMPO
CIRCUITO #2	6, 1, 7 y 5.	Avanzado: 5 Intermedio: 4 Principiantes: 3	Avanzados: E6: 25R E1: 30R E7: 20R E5: 15R cada lado Intermedio: E6: 18R E1: 20R E7: 15R E5: 12R cada lado Novatos: E6: 12R E1: 15R E7: 10R E5: 10R cada lado

Recursos: Lapicero, lápiz, hojas de papel, una silla, una toalla que haga las veces de colchoneta al realizar los ejercicios de la segunda actividad, ropa cómoda o deportiva (puede ser el uniforme de la institución), medios ofimáticos: (Word o Power Point, Gmail, classroom, entre otros).

Bibliografía: <https://sites.google.com/site/lecturaparapensar/reflexiones>

Observaciones: Cualquier duda o asesoría puedes escribir al **WhatsApp 319 670 98 47** o al correo electrónico educacionfisica.eza@gmail.com . La entrega de los trabajos **es sólo al classroom** si es de forma virtual o en el colegio si es de forma física.