

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	TALLER VIRTUAL DE APOYO	
	SECCIÓN: BACHILLERATO	
NODO: DESARROLLO HUMANO ÁREAS: EDUCACIÓN FÍSICA, RELIGIÓN, ÉTICA Y ARTÍSTICA.		

Docente: Todos los integrantes del Nodo. Grado: NOVENO 9°
Fecha: 4 al 8 de Mayo de 2020

1. 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 realice 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 #1	10, 11, 9 y 4	Avanzado: 5 Intermedio: 4 Novatos: 3	Avanzados: E10: 20R cada lado E11: 8R cada lado E9: 30R cada lado E4: 20R Intermedio: E10: 16R cada lado E11: 6R cada lado E9: 20R cada lado E4: 15R Novatos: E10: 12R cada lado E11: 4R cada lado E9: 15R cada lado E4: 12R

2. Realice la siguiente lectura con ayuda de su(s) acudiente(s) y respondan juntos las preguntas dejadas al final.

Fondo o Forma: ¿Qué es Más Importante?

Imagine por un momento una persona que tiene un gran **fondo** de sentimientos y valores pero nunca los manifiesta, no los materializa en acciones concretas... Es común en los funerales escuchar en relación con el difunto: "*Yo en el fondo lo quería mucho pero nunca se lo demostré*"... Pues, en vida, hermano, en vida, como dice Ana María Rabatté, no creo que el muertito huela las únicas flores que le regaló y que fue precisamente el día en que lo están enterrando.

Mucha gente dice: "*Yo soy una persona muy capaz pero nadie lo sabe*". La única **forma** de demostrar de lo que es capaz de hacer, es haciéndolo, la calidad de nuestros actos revelan nuestra auténtica capacidad, la calidad de nuestras acciones ponen de manifiesto nuestra calidad.

Lo que necesita el mundo no son seres que tengan apariencia de capaces sino personas con realizaciones, que con hechos reales aporten positivismo en acción a través de la edificación de una sociedad superior.

A la inversa, hay personas que solamente son **formas sin fondo**, por ejemplo, puede existir la mujer más bella con un "hardware" extraordinario pero sin pizca de "software", es decir, vacía por dentro. El caso del político que guarda solamente **formas** y con sus acciones no logra nada más que quedar bien con todo el mundo, pero sin producir ningún resultado, o manipula con sus cortesías y convence a sus seguidores y los traiciona con sus acciones pues solamente busca satisfacer sus intereses particulares.

Si usted en el **fondo** ama a su pareja, le pregunto: ¿Cómo se lo demuestra? Si ama a su trabajo, ¿cómo lo evidencia en la práctica? Si en el **fondo** le duele la pobreza de los demás, ¿qué acciones concretas realiza por ellos? Si usted en el **fondo** cree en la honestidad, ¿cómo lo manifiesta? Si le angustian los niños abandonados, ¿qué hace por ellos?

Seguramente usted en el **fondo** desea tener éxito, lograr un nivel económico superior, ama a su familia, desea tener mejores amigos, sobresalir en su medio social, pero la pregunta es ¿en qué **forma** se va a manifestar para lograrlo?

Hay que darle **forma** a todo aquello que en el fondo del corazón deseamos lograr.

Me sorprende año con año el ritual que realizamos el día último de diciembre a las 12:00 de la noche, despidiendo el año viejo atragantándonos de 12 uvas, y pensando a la vez lo que deseamos suceda en el nuevo año que comienza, cuando en realidad nada va a cambiar, ya que, el presente no es más que un suceso lógico del pasado y el futuro es el resultado de lo que hoy hagamos, nada cambia a menos que nosotros personalmente cambiemos.

Si desea en el **fondo** un mañana mejor para usted y los suyos, por favor déle **forma** a sus deseos y realice a partir del día de hoy las acciones que lo llevarán a lograr lo que en el fondo desea.

Déle **forma** a su amor manifestándolo clara y francamente a los que ama; si desea ser ascendido en su trabajo, por favor que sus **formas**, sus cortesías, su dinamismo hacia la acción, su actitud positiva diariamente se manifieste y le aseguro que será candidato al ascenso.

Demuestre a todo el mundo su auténtico valor a través de la calidad de sus actos y le aseguro que para nadie pasará desapercibido, cada vez que realice una acción pregúntese si ésta revela su auténtica capacidad.

En alguna ocasión he escuchado la siguiente aseveración de alguien que visitaba una exposición de pintura impresionista, donde algunos cuadros que no estaban firmados por su autor se les atribuían sin lugar a dudas a algún artista. La gente sabía de quién era esa obra, ¿saben por qué? "Porque esas pinturas

solamente pudieron ser realizadas por un determinado artista, sus formas solamente a él corresponden, no hay duda, ningún otro la pudo haber realizado".

Así debemos pensar de cada una de nuestras acciones, que sean de tal calidad que solamente a nosotros se nos atribuya su autoría... Identifíquese por la calidad de sus acciones, póngale su sello personal a cada acción que realice.

Y cuando triunfe, los demás lo sabrán porque habrá estampado no solo **fondo** sino su **forma**...

Derechos Reservados:

Respetar los Derechos de Autor.
E-mail de contacto: alesig_lebasi@hotmail.com

PREGUNTAS:

Responde con sinceridad y a conciencia.

2.1 ¿Cómo es la **forma** en que me dirijo a las personas que me rodean?

2.2 ¿Qué ha generado en el **fondo** la cuarentena para mí?

2.3 ¿Cuáles son mis objetivos a corto plazo (la respuesta puede ser nivel personal, académico, laboral, etc)? ¿Cuál será la **forma** con la que cumpliré estos objetivos? ¿Debo cambiar algún comportamiento actual para poder lograrlos?

2.4 ¿Expongo todo mi potencial en las acciones cuando me dirijo a las demás personas? Justifique su respuesta.

2.5 ¿Cuál cree usted que es la **forma** con que las personas que le rodean identifican sus acciones? ¿Son coherentes con lo que usted quiere hacerle sentir a esas personas?