

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

Docente: Todos los que integran el nodo. Grado: Noveno

Fecha: Desde el 4 al 8 de Mayo

ACTIVIDAD N° 1

1.1 Diligencia el siguiente cuadro de actividades donde se refleje su diario vivir durante tres días consecutivos, analizando como su comportamiento influyen en su vida y en la vida de las personas que lo rodean.

DIA 1	¿Qué hice?	¿Cómo influye en mi vida lo que hice? ¿Influye negativa o positivamente?	¿Cómo influye en los demás lo que hice? ¿Influye negativa o positivamente?
En la mañana. (6am. a 12m.)			
En la tarde. (12m. a 6pm.)			
En la noche. (6pm. a 10pm.)			

DIA 2	¿Qué hice?	¿Cómo influye en mi vida lo que hice? ¿Influye negativa o positivamente?	¿Cómo influye en los demás lo que hice? ¿Influye negativa o positivamente?
En la mañana. (6am. a 12m.)			
En la tarde. (12m. a 6pm.)			
En la noche. (6pm. a 10pm.)			

DIA 3	¿Qué hice?	¿Cómo influye en mi vida lo que hice? ¿Influye negativa o positivamente?	¿Cómo influye en los demás lo que hice? ¿Influye negativa o positivamente?
En la mañana. (6am. a 12m.)			
En la tarde. (12m. a 6pm.)			
En la noche. (6pm. a 10pm.)			

1.2 ¿Qué puede hacer para convertir esas influencias negativas en positivas?

1.3 ¿Describa de qué manera lo que hace beneficia el ambiente familiar o de su comunidad?

1.4 Eso que hace a diario, ¿aporta a mi felicidad? Explique.

1.5 ¿Cuáles han sido mis hábitos de autocuidado y actividad física durante la cuarentena?

1.6 Con relaciona todo lo anterior realice una propuesta que le permita a las personas motivarse y mejorar sus hábitos de autocuidado y práctica de actividad física.

ACTIVIDAD N° 2

Realiza la siguiente actividad en equipos (con las personas que convives). Necesitas los siguientes implementos:

- Una gorra o una canasta
- Varios pares de medias

Ubica la gorra en tu closet o en un cajón de la siguiente manera:



En caso de no tener gorra, ubica a una distancia de unos **tres metros** una canasta o una olla donde puedas encestar las medias. Cada uno debe tener tres medias bien enrolladas, por lo tanto tres oportunidades para lanzar, una vez agote sus oportunidades puede recogerlas y volver a tirar hasta que uno de los equipos logre acumular 20 puntos. Una vez lo logre se anotan una ronda ganada. **Todas las rondas se deben realizar con las siguientes condiciones:**

Ronda 1: De pie y de frente a la gorra.

Ronda 2: Sentados con la gorra a la derecha.

Ronda 3: Apoyado solo en un pie con la gorra de frente

Ronda 4: De pie y de frente a la gorra pero con los ojos tapados. Esta será a 10 puntos.

Ronda 5: Sentados dándole la espalda a la gorra. Esta será a 10 puntos.

El primer equipo que logre ganar tres rondas debe ordenar la casa el día siguiente.

Teniendo en cuenta la actividad anterior, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Crees que esta actividad ayudó a mejorar el ambiente en la casa? Explica por qué.
2. ¿Qué fue lo más difícil de desarrollar la actividad? Explica por qué.
3. ¿Qué propondrías para aumentar la dificultad de la actividad?
4. ¿Hubo algún equipo que hizo trampa? ¿Qué crees que lo llevó a irrespetar las reglas? El equipo que no respetó las reglas deberá pagar una penitencia.

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:



Descriptorios: (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.

FECHA: SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO

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

ACTIVIDAD 1:

Realiza los retos motrices que se te proponen a continuación y lee con detenimiento sus instrucciones (pídele a alguien que te tome fotos mientras realizas la actividad y debes anexarlas al trabajo):

- ✓ Siéntate en la cama en que duermes y ubica un rollo de papel higiénico en tu cabeza.
- ✓ Con el papel higiénico en tu cabeza y sin dejarlo caer, desplázate tocando todas las conexiones de luz que existan dentro de tu casa.
 - ✓ Regresa a tu cama y cambia el papel higiénico por un libro o una revista.
- ✓ Con el libro o la revista en tu cabeza y sin dejarlo caer, desplázate tocando todos los grifos de agua que existan dentro de tu casa.
- ✓ Regresa a tu cama y agrega encima del libro o revista el papel higiénico, desplázate tocándole las rodillas a todas las personas que viven contigo, regresa a tu habitación y aún sin dejar caer nada siéntate en el suelo.
- ✓ TOMATE UNA SELFIE SENTADO EN EL SUELO Y ANEXALA AL TRABAJO.

ACTIVIDAD 2:

Realiza los retos de motricidad fina que se te proponen a continuación y lee con detenimiento sus instrucciones. Una vez hallas terminado la actividad debes tomarle una fotografía a tu trabajo y anexarla al documento que enviaras al Classroom (Si estás realizando los trabajos sin conexión a internet, guárdalo para presentarlo en el momento indicado):

- ✓ Escribe la letra de tu canción favorita con lápiz en una hoja de papel o en el cuaderno, utilizando únicamente tu mano no dominante (si escribes con la izquierda, realiza la actividad con la derecha y viceversa).

- ✓ Busca un dibujo en internet o en un libro y tómallo como muestra para realizar tu propio dibujo utilizando únicamente tu mano no dominante, debes pintarlo también solo con la mano no dominante (si escribes con la izquierda, realiza la actividad con la derecha y viceversa).

Recursos: Lapicero, lápiz, hojas de papel, colores, papel higiénico, revistas, libros, celular, 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.