

	MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7	CÓDIGO GAC-01	
		VERSIÓN 2	
	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020	PÁGINA 1	

DOCENTE: Efraín Moreno Arango. **GRUPO:** 10- **PERIODO:** I. **AÑO:** 2020.
NOMBRE ESTUDIANTE: _____ . **GRUPO:** ____ . **CORREO ELECTRÓNICO:** _____ . **Nº Tel:** _____ .

Estudiante cordial saludo, como usted sabe la dificultad presentada con el Coronavirus solicita que toda la comunidad educativa atienda las recomendaciones para preservar la vida propia y de quienes le redan. De igual forma desde la institución educativa se pretende que reciba diferentes talleres, los cuales le permitirán continuar con su proceso de aprendizaje, desde casa. A continuación se presentan las actividades a realizar desde el área de educación física, las cuales hacen parte de las temáticas que venían en desarrollo durante éste primer periodo.

El taller consta de seis partes bien diferenciadas, así: Realización de taller 1 (SENA), diligenciamiento de ficha antropométrica individual (digital), envío de información al docente por parte del estudiante, retroalimentación y valoración por parte del docente, realización de ejercicios caseros.

I. DESARROLLAR EL TALLER 1 (SENA).

El taller 1 le va mostrando la ruta para su desarrollo, dicho taller se envía de manera adjunta.

II. DILIGENCIAMIENTO DE FICHA ANTROPOMÉTRICA INDIVIDUAL DIGITAL.

Como se dijo anteriormente, con el presente taller se envía además una ficha antropométrica individual (digital), la cual debe ser diligenciada (llenada) por cada estudiante, en la misma aparece información suya, la cual solo usted puede proveer, si cree que algún ítem atenta contra su integridad o realmente usted no lo desea colocar, no lo haga, está en todo su derecho.

Parte de la información solicitada son los resultados de diferentes test cuyos datos usted obtuvo en el punto anterior. Mucha de la información adicional se llenará cuando se retorne a clase, Dios mediante.

III. ENVÍO DE INFORMACIÓN AL DOCENTE POR PARTE DEL ESTUDIANTE.

El estudiante puede comunicarse con el docente por medio del:

- Correo electrónico: parrockear@hotmail.com.
- Número telefónico: 312 833 36 54.
- Blog llamado “Simón El Lorito”, debes escribir *simonellorito.blogspot.co*.

IV. RETROALIMENTACIÓN Y VALORACIÓN POR PARTE DEL DOCENTE.

El docente en la medida del tiempo de entrega de los trabajos por parte de los estudiantes retroalimentará el proceso de cada estudiante y emitirá una valoración al culminar.

V. REALIZACIÓN DE EJERCICIOS CASEROS.

Adicionalmente al trabajo anterior, se le sugieren los siguientes ejercicios para realizarlos dentro de casa, ya que por motivos de sanidad no se puede salir a la calle. Dichos ejercicios le permitirán mejorar y mantener su condición física propiciando mejores niveles de salud para enfrentar de una mejor manera las dificultades actuales, de igual forma recordarle que en caso de “**no tener una adecuada alimentación**” se abstenga de realizarlos, ya que el cuerpo se quedaría sin la energía necesaria para su adecuado funcionamiento en la presente dificultad.

 Gobernación del Valle del Cauca	MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7	CÓDIGO	GAC-01	 FORMACIÓN Y SABER INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR CALIMA DARIÉN
		VERSIÓN	2	
	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020	PÁGINA	2	

1. Los ejercicios sugeridos para los días de receso escolar debe realizarlos según las posibilidades de espacio al interior de la casa (no se deben realizar afuera).

a. Primer mes

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (Warm Up)	Movilidad articular				
	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos
	Estiramiento muscular				
Fuerza de la parte superior del cuerpo (Upper Body)	Abdominales (ABS, Crunchs) 4X30		Abdominales (ABS, Crunchs) 4X30		Abdominales (ABS, Crunchs) 4X30
	Flexo-extensiones de brazos (Push-ups) 4X12		Flexo-extensiones de brazos (Push-ups) 4X12		Flexo-extensiones de brazos (Push-ups) 4X12
	Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X25		Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X25		Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X25
	Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X15		Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X15		Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X15
Fuerza parte inferior del cuerpo		Tijeras (Lunge) 3X20 en cada pierna		Tijeras (Lunge) 3X20 en cada pierna	
		Sentadillas (Squat) 4X20		Sentadillas (Squat) 4X20	
		Burpees 3X15		Burpees 3X15	
Ejercicios para mejorar la flexibilidad	Activo (sin ayuda)	Pasivo (con ayuda de alguien)	Activo (sin ayuda)	Pasivo (con ayuda de alguien)	activo (sin ayuda)

b. Segundo mes

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (Warm Up)	Movilidad articular				
	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope)	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope)	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope)	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope)	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope)

 Gobernación del Valle del Cauca	MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7	CÓDIGO	GAC-01	 INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR
		VERSIÓN	2	
	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020	PÁGINA	3	

	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos
	Estiramiento muscular	Estiramiento muscular	Estiramiento muscular	Estiramiento muscular	Estiramiento muscular
Fuerza de la parte superior del cuerpo (Upper Body)		Abdominales (ABS, Crunchs) 4X40		Abdominales (ABS, Crunchs) 4X40	
		Flexo-extensiones de brazos (Push-ups) 4X16		Flexo-extensiones de brazos (Push-ups) 4X16	
		Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X30		Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X30	
		Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X20		Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X20	
		Planchas 4X1 minuto		Planchas 4X1 minuto	
Fuerza parte inferior del cuerpo	Tijeras (Lunge) 3X25 en cada pierna		Tijeras (Lunge) 3X25 en cada pierna		Tijeras (Lunge) 3X25 en cada pierna
	Sentadillas (Squat) 4X25		Sentadillas (Squat) 4X25		Sentadillas (Squat) 4X25
	Burpees 3X20		Burpees 3X20		Burpees 3X20
Ejercicios para mejorar la flexibilidad	Activo (sin ayuda)	Pasivo (con ayuda de alguien)	Activo (sin ayuda)	Pasivo (con ayuda de alguien)	activo (sin ayuda)

c. Tercer mes

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (Warm Up)	Movilidad articular				
	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos
	Estiramiento muscular				
	Abdominales (ABS, Crunchs) 4X45		Abdominales (ABS, Crunchs) 4X45		Abdominales (ABS, Crunchs) 4X45
	Flexo-extensiones de brazos		Flexo-extensiones de brazos		Flexo-extensiones de brazos

 Gobernación del Valle del Cauca	MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7	CÓDIGO	GAC-01	 FORMACIÓN Y SABER INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR CALIMA DARIÉN
	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020	VERSIÓN	2	
		PÁGINA	4	

Fuerza de la parte superior del cuerpo (Upper Body)	(Push-ups) 4X20		(Push-ups) 4X20		(Push-ups) 4X20
	Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X35		Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X35		Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X35
	Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X25		Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X25		Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X25
	Planchas 4X1 minuto		Planchas 4X1 minuto		Planchas 4X1 minuto
Fuerza parte inferior del cuerpo		Tijeras (Lunge) 3X30 en cada pierna		Tijeras (Lunge) 3X30 en cada pierna	
		Sentadillas (Squat) 4X30		Sentadillas (Squat) 4X30	
		Burpees 3X25		Burpees 3X25	
Ejercicios para mejorar la flexibilidad	Activo (sin ayuda)	Pasivo (con ayuda de alguien)	Activo (sin ayuda)	Pasivo (con ayuda de alguien)	activo (sin ayuda)

d. Cuarto mes

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Calentamiento (Warm Up)	Movilidad articular				
	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos	Activación dinámica general Salto en cuerda (jump the rope) 10 minutos
	Estiramiento muscular				
Fuerza de la parte superior del cuerpo (Upper Body)		Abdominales (ABS, Crunchs) 4X50		Abdominales (ABS, Crunchs) 4X50	
		Flexo-extensiones de brazos (Push-ups) 4X25		Flexo-extensiones de brazos (Push-ups) 4X25	
		Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X40		Dorsales o hiper-extensiones de tronco (Bibs) 4X40	
		Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X28		Fondos (tríceps) (Chest Dip) 4X28	
		Planchas		Planchas	

 Gobernación del Valle del Cauca	MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7	CÓDIGO	GAC-01	 FORMACIÓN Y SABER INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR CALIMA DARIÉN
	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020	VERSIÓN	2	
		PÁGINA	5	

		4X1 minuto		4X1 minuto	
Fuerza parte inferior del cuerpo	Tijeras (Lunge) 3X35 en cada pierna		Tijeras (Lunge) 3X35 en cada pierna		Tijeras (Lunge) 3X25 en cada pierna
	Sentadillas (Squat) 4X35		Sentadillas (Squat) 4X35		Sentadillas (Squat) 4X25
	Burpees 3X30		Burpees 3X30		Burpees 3X20
Ejercicios para mejorar la flexibilidad	Activo (sin ayuda)	Pasivo (con ayuda de alguien)	Activo (sin ayuda)	Pasivo (con ayuda de alguien)	activo (sin ayuda)

2. Glosario de ejercicios:

a. Abdominales:



Copiado de:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.shutterstock.com%2Fes%2Fsearch%2Fabdomen%2Bejercicio%3Fimage_type%3Dillustration&psig=AOvVaw1TqLuH8R_uFXsWQNiFew0b&ust=1584989728788000&source=images&cd=vre&ved=2ahUKEwjn5qn_4K7oAhVQWDABHTGCCWkQr4kDegUIARCMag

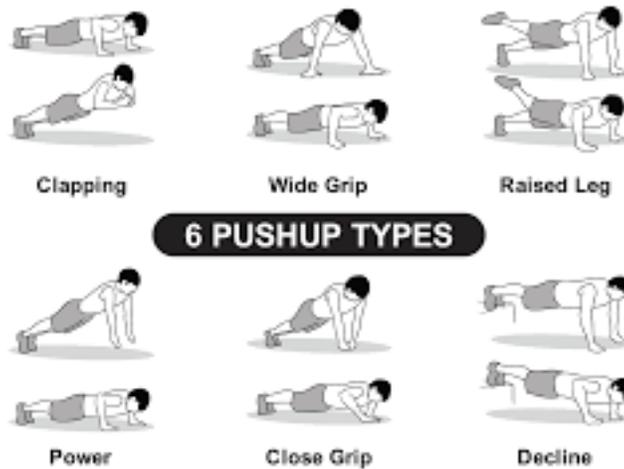
b. Planchas:

 Gobernación del Valle del Cauca	MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7	CÓDIGO	GAC-01	 INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR
	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020	VERSIÓN	2	
		PÁGINA	6	



Copiado de: https://lh3.googleusercontent.com/proxy/uV96aLHs1NFyEe-o6gMXi0MpxlRTxm91oF0ZkUOEDWEq2PQFpdvPivBk9yyjNxp97yr44ua3ZVmAUj4oCVCInzCGN4bHet0M5nf_VsFx26RPvF8754pUBn0

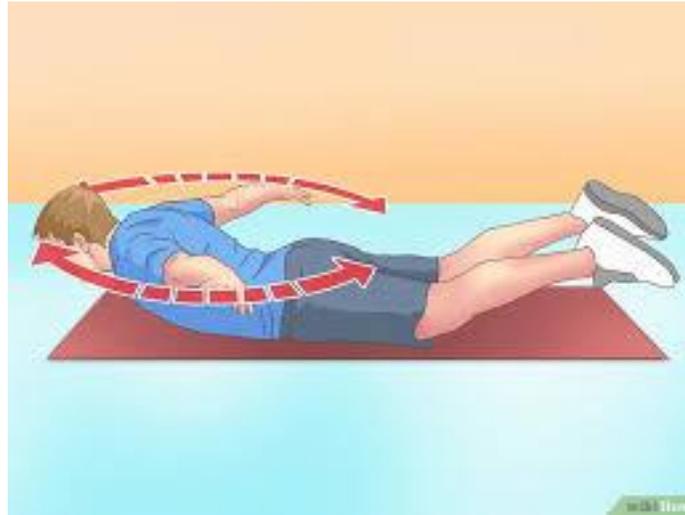
c. Flexo-extensiones de brazos:



Copiado de : https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.vecteezy.com%2Farte-vectorial%2F160555-6-tipos-de-pushup&psig=AOvVaw1mmFwoLmPNY9TacOA77pig&ust=1584990229833000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiLk5_u4q7oAhXQWDABHc3JANwQr4kDegUIARDuAQ

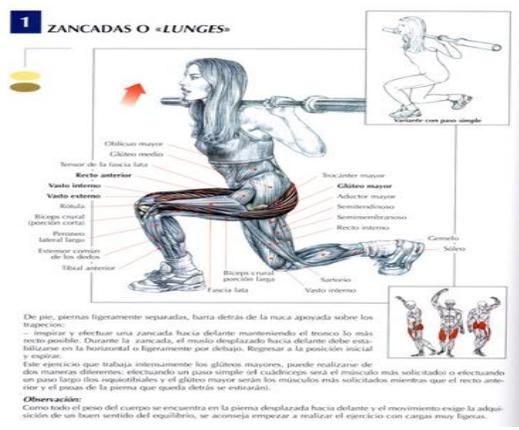
d. Dorsales:

 <p>Gobernación del Valle del Cauca</p>	<p>MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7</p>	<p>CÓDIGO</p> <p>GAC-01</p>	
	<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020</p>	<p>VERSIÓN</p> <p>2</p>	
	<p>PÁGINA</p> <p>7</p>		



Copiado de: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.wikihow.com%2Fejercitar-los-dorsales&psig=AOvVaw3POSMRGxsTnoOxp4dfak-z&ust=1584991021855000&source=images&cd=vfe&ved=ZahUKEwiosPtn5a7oAhV3VzABHbzeCSEQr4kDegUIARDIAQ>

e. Tijeras:



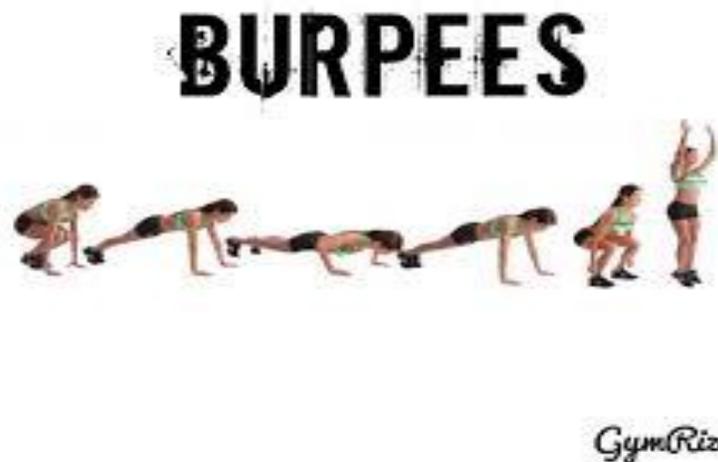
f. Sentadillas:

 Gobernación del Valle del Cauca	MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7	CÓDIGO GAC-01	 FORMACIÓN Y SABER INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR CALIMA DARIÉN
	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020	VERSIÓN 2	



Copiado de: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTIP3ruwVv3NaW0_bZfWmEUTm6uMLUIGyQtxjOqeEr_IgKKlz

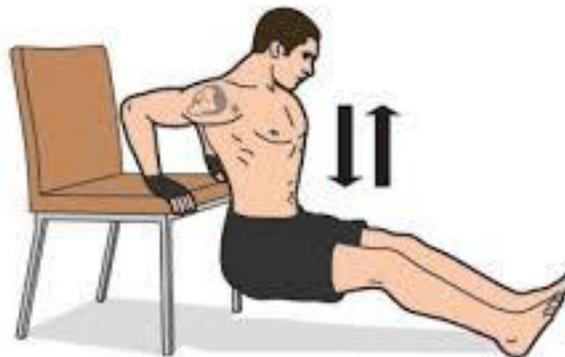
g. Burpees:



Copiado de: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgimnasiorizo.wordpress.com%2F2014%2F09%2F27%2Fque-ma-grasas-haciendo-burpees%2F&psig=AOvVaw3sUmh-ZMKPJEPcGNu2otj&ust=1584992263110000&source=images&cd=vf&ved=2ahUKEwiqw-S36q7oAhWCQDABHICqDgAQR4kDegUIARDPAQ>

h. Fondos:

 <p>Gobernación del Valle del Cauca</p>	<p>MUNICIPIO DE CALIMA EL DARIÉN-VALLE INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR Resolución de Aprobación 2243 29 de Octubre de 2002 0574 10 de Febrero de 2015 00641 14 de Marzo de 2016 NIT. 805000081-7</p>	CÓDIGO	GAC-01	
			VERSIÓN	
	<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES TALLER RECESO ESCOLAR MARZO-ABRIL 2020</p>	PÁGINA	9	



Copiado de: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.taringa.net%2F%2Binfo%2Flograr-el-fisico-de-banc-con-tu-propio-peso_15p7qy&psig=AOvVaw2HwXUZfajZsmFSfRzeoOI&ust=1584992101610000&source=images&cd=vfe&ved=0CBkQtaYDahcKEwjYmZf06a7oAhUAAAAAHQAAAAAQcw

Agradecimientos:

Estudiantes gracias por siempre estar dispuestos a realizar las actividades de clase, por tener paciencia, en momentos no gratos, por siempre sonreír y por sobre todas las cosas, haber compartido parte de su vida conmigo. Gracias estudiantes ustedes son la fuerza y la esperanza de un mundo que nos demuestra lo insignificantes que somos.