



# INSTITUTO SAN FRANCISCO

"Un Proyecto de Vida, para una Calidad Total"

## PROCESO DIRECTIVO Y DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO TALLER VIRTUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS – GRADO NOVENO

Elaborado por: <b>COORDINACIÓN Y RECTORIA</b>	Revisado por: <b>RECTORIA</b>	Fecha de Elaboración: <b>Marzo 16 de 2.020</b>	Versión: <b>1</b>
--	----------------------------------	---	----------------------

Apreciado (a) Estudiante:

Como parte de las estrategias académicas implementadas por la institución como medida preventiva de salud y cuidado, se estableció la realización de talleres virtuales desde casa y de cada una de las asignaturas, por ello se invita a dar cumplimiento a cada uno de los puntos y en los tiempos definidos. El incumplimiento podrá afectar de manera significativa los resultados académicos.

<b>Núcleo Pedagógico:</b>	Expresarte.		
<b>Asignatura:</b>	Educación Física Y Danzas.		
<b>Nombre docente:</b>	Leandro Celis y Diana Bonilla.		
<b>Tema a desarrollar:</b>	Secuencia y resistencia dirigida e independiente.		
<b>Competencias y/o habilidades a desarrollar</b>	<b>SABER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
	Analiza e interpreta las diferentes expresiones corporales con secuencias de movimiento.	Expresa sus capacidades y cualidades físico – corporales.	Responde con buena actitud a las indicaciones que se le imparten en el taller.
<b>Actividad:</b>	<p><b>SECUENCIA DE MOVIMIENTOS</b></p> <p>Las actividades cotidianas están compuestas de múltiples movimientos de diversa complejidad. En la realidad no existe un único movimiento aislado enmarcado por una contracción tónica y su correspondiente distensión. Este movimiento, reducido a su máxima simplicidad es como el punto de una línea, la “célula” del movimiento, el movimiento básico.</p> <p>Las acciones por el contrario, están formadas por series de movimientos encadenados unidos secuencialmente.</p> <p>Una secuencia de movimientos está constituida formando una unidad clara y perceptible, con un principio, un recorrido y un final. Y también con un significado, sobre todo si queremos realizar un movimiento expresivo.</p> <p>Una letra aislada, al igual que un único y simple movimiento, no tienen ningún significado. Una palabra, sin embargo, adquiere ya una significación. Las palabras pueden unirse entre sí formando frases, enriqueciendo y ampliando el significado.</p> <p>Igual puede hacerse -y se hace- con los movimientos. Por esta razón, a la secuencia de movimiento la llamamos también “frase de movimiento”.</p> <p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDAD</b></p> <p>1. Basado en la lectura anterior realizar una variada secuencia de movimiento y ritmo de la danza de la champeta (abajo el link) e incluirle a la misma una secuencia de ejercicios de educación física como escalada, estrellas o saltos etc. El video no debe ser mayor a 2 minutos y no menor a 1 minuto.</p> <p style="text-align: center;">Champeta      Pégate      de      Twister      el      Rey  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zWnuMwkPKow">https://www.youtube.com/watch?v=zWnuMwkPKow</a></p>		
<b>¿Qué se va a evaluar?</b>	Comprensión e identificación de creación básica de una secuencia de movimiento.		
<b>¿Cuándo debo entregarlo?:</b>	Fecha única de entrega 24 de marzo de 2020.		
<b>¿Como debo entregar el trabajo?:</b>	A través del correo <a href="mailto:marceleo.efda.isf@gmail.com">marceleo.efda.isf@gmail.com</a>		
<b>Recomendaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se aceptan entregas fuera de la fecha estipulada y se dará una nota por el taller de 1.0.</li> <li>Sólo se aceptan entregas de los talleres en el correo electrónico antes mencionado.</li> <li>En el asunto del correo poner nombre completo y grado al cual pertenece.</li> <li>Ni el acudiente, ni el estudiante deben llevar talleres a la institución.</li> <li>Un lavado correcto de las manos ha demostrado ser una manera muy eficaz y barata de reducir la transmisión de bacterias y virus.</li> </ul>		