



## **Actividades y Talleres Intersemestrales 2021-2**

### **1. Actividad: Pausas Activas**

Se realizan ejercicios de concentración y estiramiento al igual que control de la respiración la duración.

**Fecha de preinscripción:** Según la fecha que indique la facultad

**Fecha de actividad:** desde el 28 de junio al 15 de Julio

**Hora:** El establecido por cada docente

**Link de inscripción e ingreso:** corresponde al link que cada docente de clase envía

### **Retos Físicos**

#### **Debe hacer un calentamiento antes mínimo de 5 minutos**

- *Ubica los pies al ancho de la cadera y realiza 5 repeticiones inhalando y exhalando.*
- *Brazo derecho pasa frente al pecho y con el izquierdo sostiene, contando hasta 10, y luego cambia con el otro brazo*
- *Brazo derecho atrás de la cabeza con el codo flexionado y brazo izquierdo lo sostiene.*
- *Entrelaza las manos y eleva los brazos lo más alto posible al tiempo que eleva talones, cuenta hasta 10 y descansa*
- *Flexiona pierna derecha y la eleva hasta la cadera sosteniendo, luego cambia con la pierna izquierda, se realiza 3 series por 5 segundos cada una. Si no logra mantener el equilibrio puede apoyarse de alguna superficie.*
- *Para finalizar con espalda recta abdomen contraído eleva talones y punta de pie como si fuera una mecedora se realiza por un tiempo de 5 a 10 segundos.*

## 2. **Actividad:** ABDOMINALES DE PIE

Objetivo: : Hacer el mayor número de abdominales, la postura debe ser de pie. la columna debe estar erguida, el abdomen contraído, las manos estarán entrelazadas atrás de la nuca, desde esta posición vamos a flexionar las piernas tratando de encontrar el codo con la rodilla a la altura del pecho.

**Fecha de preinscripción:** del 24 al 28 de junio

**Fecha de actividad:** 02 de julio

**Horario:** El establecido por cada participante

Link de inscripción [aquí](#)

## 3. **Actividad:** Torre en Isométrico

En plancha isométrica iniciaremos haciendo una torre con rollos de papel, luego iremos retirando uno a uno los rollos de papel dejando dos a mano derecha dos a mano izquierda al terminar volvemos a hacer la torre y nos colocamos de pie.

**Materiales:** 4 Rollos de papel higiénico

**Fecha de preinscripción:** del 24 al 28 de junio

**Fecha de actividad:** 05 de julio

Inscríbete [aquí](#)

## 4. **Actividad:** *Pase de Balón en Parejas*

Dos participantes se colocan de espaldas y proceden a pasarse una pelota con la mano derecha y recibéndola con la mano izquierda lo ideal es ir aumentando la velocidad con que pasamos la pelota sin dejarla caer.

**Materiales:** *un balón*

**Fecha de preinscripción:** del 24 al 28 de junio

**Fecha de actividad:** 07 de julio

Inscríbete [aquí](#)

## 5. **Actividad:** Puntería

Esta actividad consiste en colocar tres vasos cada uno debe estar a 10 centímetros y el punto de tiro estará a un metro de los vasos con un pin pon vamos a tener 20 oportunidades para encestar en los tres vasos.

**Materiales:** *3 vasos 3 pin pones*

**Fecha de preinscripción:** del 24 al 28 de junio

**Fecha de actividad:** 09 de Julio

Inscríbete [aquí](#)

6. **Actividad:** Con corazón de padre-Curso breve  
Sensibilizar entorno a la necesidad de trabajar la afectividad humana en general y en particular la del hombre pensando en sus distintos roles humanos.

**Fecha de preinscripción:** 28-30 de junio

**Fecha de actividad:** jueves 1, 8 y 15 de julio de 2021

**Hora:** 4:00p. m. -5:30 p. m. Ingresa [aquí](#) Sala personal de bienestar\_online@ucatolica.edu.co)

7. **Actividad:** “Rezo diario de la Coronilla de la Misericordia”  
Invitar a toda la comunidad Universitaria a rezar todos los días la Coronilla de la Misericordia, esta es una oración excepcional que nuestro Señor Jesucristo le reveló a Santa Faustina Kowalska: *“Deseo que el mundo entero conozca Mi misericordia...A través de ella obtendrás todo, si lo que pides está de acuerdo con Mi voluntad.”*. Esta Coronilla, puede rezarse a cualquier hora pero especialmente a las 3:00 p.m. que es la hora de la Gran Misericordia, la hora en que Jesús muere en la Cruz para la redención del mundo entero. Tener rosario (camándula)

**Fecha de actividad:** Todos los días a partir del 28 de junio

**Hora:** 3:00 p. m. – 4:00 p. m.

Conéctate [aquí](#)

8. **Actividad:** “Rezo del Santo Rosario diario”  
Invitar a toda la comunidad Universitaria a rezar todos los días el Santo Rosario en compañía de la influencer católica Luisa Fernanda Romero. La Virgen en su aparición en Fátima le hizo este pedido a los pastorcitos y a todos nosotros: “Recen el rosario todos los días, para alcanzar la paz para el mundo y el fin de la guerra”. No olvides tu rosario (camándula)

**Fecha de actividad:** Todos los días a partir del 28 de junio

**Hora:** 8:00 p. m. – 9:00 p. m.

**Link:** Instagram @mi\_rosariodiario

9. **Actividad:** “Contagiosos”  
Invitar a toda la comunidad Universitaria a participar de una serie de testimonios de vida extraordinarios que ayudan a fortalecer la fe, la esperanza y el amor en estos tiempos difíciles que vivimos. ¡Testimonios que contagian!

**Fecha de preinscripción:** 28 de junio al 7 de julio.

Inscríbete [aquí](#)

**Fecha de actividad:** jueves 8 y 15 de julio  
**Hora:** 4:00 p. m. – 5:30 p. m.  
**Link de conexión:** [conéctate aquí](#)

**10. Actividad:** “Café con fe”

Invitar a docentes y administrativos a participar en la tertulia de formación cristiana sobre el Catecismo de la Iglesia Católica.

**Fecha de preinscripción:** 28 de junio al 1 de julio.

**Inscríbete** [aquí](#)

**Fecha de actividad:** Todos los viernes a partir del 2 de julio

**Hora:** 5:00 p. m. a 6:00 p. m.

**Conéctate** [aquí](#)

**Responsable:** Padre Eduar Bonilla

**11. Actividad:** Escuela de la Palabra

La Escuela de la Palabra es un espacio que abre Pastoral para profundizar en la Palabra de Dios depositada en las Sagradas Escrituras. Conoceremos cómo Dios se nos comunica a cada uno por medio de su Palabra, cómo esa Palabra se actualiza y se hace vida en el “hoy” de nuestra vida. La Palabra de Dios es antorcha que brilla en las tinieblas, guía nuestros pasos por el camino de la paz.

**Materiales:** no se necesita

**Fecha de preinscripción:** Hasta el 28 de junio

**Inscríbete** [aquí](#)

**Fecha de actividad:** todos los martes a partir del 29 de junio

**Hora:** 3:00 p. m. a 4:30 p. m.

**Conéctate** [aquí](#)

**12. Actividad:** Escuela de Formación Permanente: “Para dar razón de nuestra esperanza”

Proporcionar la formación catequética, bíblica y doctrinal para ser discípulos misioneros de Cristo, logrando el diálogo entre la fe y la razón.

**Fecha de preinscripción:** Hasta el 28 de junio

Inscríbete [aquí](#)

**Fecha de actividad:** Todos los martes a partir del 29 de junio

**Hora:** 5:00 p. m. a 6:00 p. m. **Conéctate** [aquí](#)

### 13. **Actividad:** Eucaristías Diarias

Brindar el espacio para la vivencia diaria de la Eucaristía y de unión en oración por las intenciones de comunidad universitaria. "La Eucaristía es misterio de fe, prenda de esperanza y fuente de caridad con Dios y entre los hombres" San Juan Pablo II.

**Fecha:** lunes a viernes en los siguientes horas:

- **Lunes a viernes a las 7:00 a. m.** por Facebook live en @nuestrasenoradelportal  
Celebra el Padre Eduar Bonilla
- **Lunes, miércoles, jueves y viernes a las 12:00 m.**  
Celebra: el P. Germán Chaves. **Conéctate** [aquí](#)
- **Martes a las 6:00 p.m.** Conéctate [aquí](#) Clave: 123  
Celebra: Padre Germán Cháves

Si quieres que la Santa Misa se ofrezca por alguna intención particular puedes enviarla al siguiente correo indicando el día: [capellan@ucatolica.edu.co](mailto:capellan@ucatolica.edu.co)