

## **IE LA SALLE DE CAMPOAMOR**

**Grados: sextos A B, C, D**

**Área: Educación Artística y Educación Física**

**fecha de entrega: Martes 11 de agosto**

**Áreas Transversales: Tecnología e informática,**

**Elabora: Flor Mosquera, Gloria Ledezma, Oswaldo Barrada G.**

### **TERCER PERIODO**

#### **TALLER: 2**

**COMPETENCIAS: interpretativa, visual, estética y kinestésico**

**PROPÓSITO: realiza diferentes composiciones artística, a partir de la técnica del color**

**TEMA: teoría del color**

#### **METODOLOGÍA:**

Los estudiantes a través de la información contenida en la guía desarrollaran las actividades planteadas en la misma.

## CONCIENTIZACIÓN:

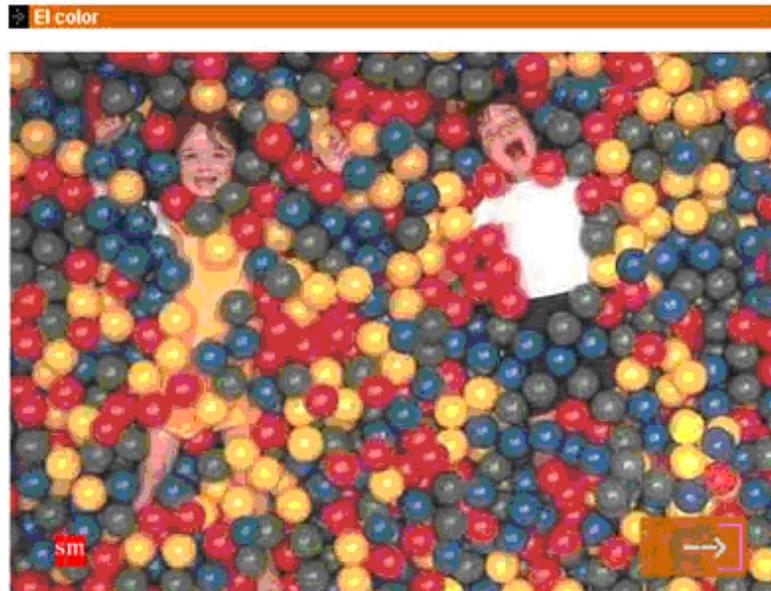
<https://www.youtube.com/watch?v=CFn-wPKxRR4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Cby-296cpRY>

## CONCEPTUALIZACIÓN:

Definición

Teoría del color



**La teoría del color:** es el estudio del color y la combinación de colores.

Es importante que reconozcamos la importancia de los colores para nuestra vida y su relación con el entorno que nos rodea.

Pues bien, los colores al igual que nosotros los humanos y los animales tenemos familias de origen y tenemos un nombre. Es por ello, que en este espacio conocerás las familias o grupos en los cuales se encuentran clasificados los colores.

Esta clasificación hace parte de la denominada... **Teoría del color.**

**¿Que es el color?** Es producido cuando la luz llega a un objeto y rebota de este hasta llegar a los ojos.

## **Los colores primarios**

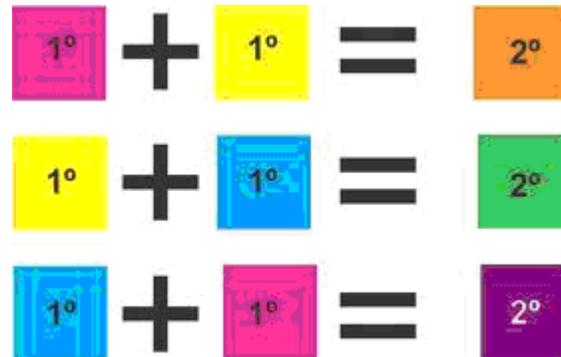
**Los colores primarios** ¿Te habían contado que los colores amarillo, azul y rojo son los colores primarios y que con ellos se obtienen todos los demás? **Amarillo**\_\_ **Azul** \_\_ **Rojo** los colores del piojo. Los colores primarios no pueden ser creados por la mezcla de otros colores.

Recuerda que ellos son 3- **Amarillo**\_\_ **Azul** y Rojo.

## **Los colores secundarios**

Los colores secundarios: estos se logran al realizar una mezcla de 2 colores primarios en partes iguales. Y son 3 - **Verde** \_\_ **Violeta** \_\_ **Naranja**.

Ejemplo: si mezclamos



Rojo + Amarillo = Naranja

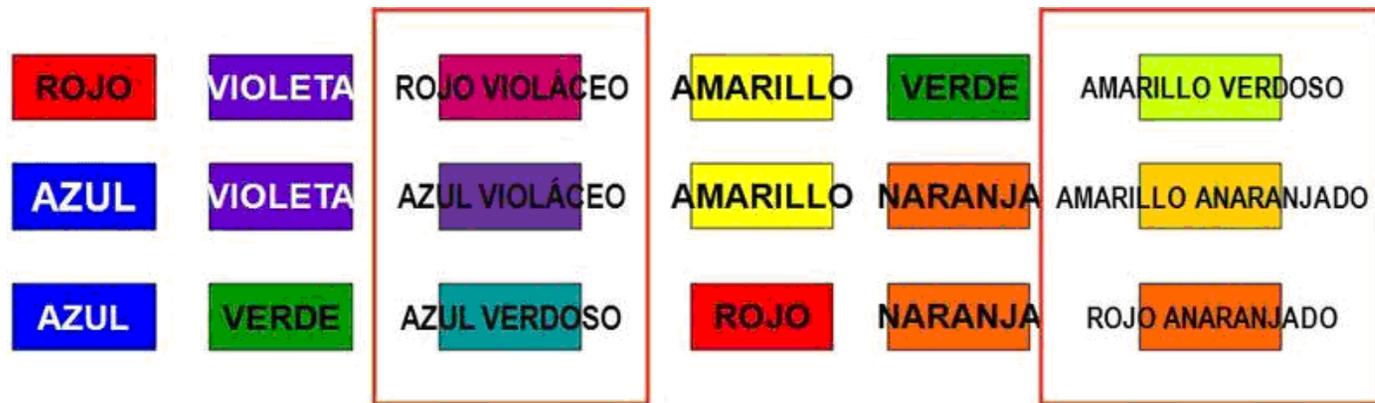
Rojo + Azul = Violeta

Azul + Amarillo = Verde

## Los colores terciarios

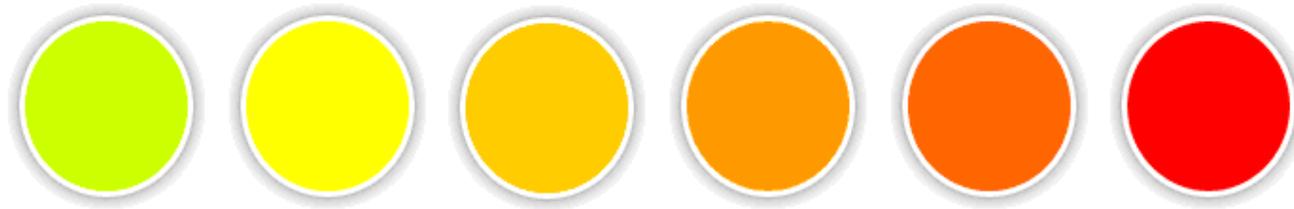
Estos colores se obtienen de mezclar partes iguales de un secundario y un primario de los que lo forman.

Ejemplo: Amarillo + Rojo forma Naranja, que es un color secundario si al Naranja le agregamos + Amarillo forma Amarillo Anaranjado. Que este sería el color terciario.

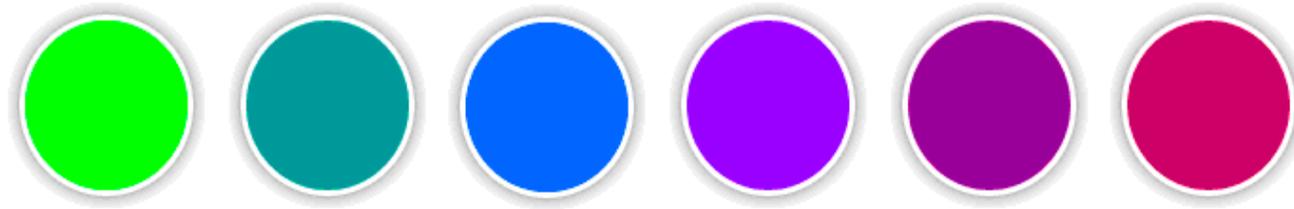


### Colores fríos / Colores cálidos

- ❖ LOS COLORES FRÍOS “Estos colores los asociamos con el agua, el hielo y la luz de la luna. Son aquellos que para su composición utilizan el Azul”
  
- ❖ LOS COLORES CÁLIDOS “Los podemos asociar a la luz solar. En su composición se utilizan Rojo, Amarillo y Naranja”



Colores Cálidos



Colores Fríos

### Degradación de los colores

La degradación de los colores: es la forma cómo podemos descomponer un color, uva oscuro, luego un poco más claro, después más claro así hasta llegar hasta la tonalidad más clara de ese color.



## ¿Qué es un tríptico?

Se denomina tríptico a una composición visual que consta de tres partes concatenadas, capaz de doblarse sobre sí misma. El término proviene del antiguo griego *triptychos*, compuesto por *tri-* (“tres”) y *ptyché* (“doblar”), y se usa por lo general para dos tipos de objeto:

- Tríptico (arte). Una obra de artes plásticas, generalmente pintura y escultura, que se divide en tres secciones o paneles generalmente tallados en madera o algún otro material de soporte. El panel central suele ser mayor y los laterales se pliegan sobre él, a menudo revelando, al cerrarse, una cuarta obra de arte.



Fuente: <https://www.caracteristicas.co/triptico/#ixzz6TXH6xBjb>

### **CONTEXTUALIZACIÓN:**

DESARROLLA LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS EN EL MÓDULO, DESCRITAS A CONTINUACIÓN

**fecha de entrega: Martes 11 de agosto**



Completar flores: Arreglos florales/Equivalen/Dimensión: Introducción de nivel 1



**Actividad** Completa el tríptico floral, aplica colores realizando mezclas de colores análogos.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Institución** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_  
**Evaluación:** \_\_\_\_\_

Competencias: Argumentativo/Expresión/Dimensión: Interacción de nivel 1

**Actividad** Crea una composición libre, aplica colores realizando mezclas con la mayor cantidad de colores posibles.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Institución** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Evaluación:** \_\_\_\_\_

49

**Nota: si tiene el libro a la mano no olvides hacer uso de él.**

**Recuerda colocar el nombre al pie de la página**

## RÚBRICA

Tema	Indicador	Evidencias	Actividades que se relacionan en casa
teoria del color	<b>Realiza las composiciones artísticas a partir de la técnica del color</b>	Elaboración de <b>tríptico</b> y dibujo, siguiendo las orientaciones del módulo	Creatividad en la elaboración del dibujo

## IE LA SALLE DE CAMPOAMOR

Grados: séptimos A, B y C

Área: Educación Artística y Educación Física

Áreas Transversales: Tecnología e informática

Elabora: Gigliola Martínez, Oswaldo Barrada G.

### TERCER PERÍODO

#### TALLER: # 2

**COMPETENCIAS:** interpretativa, visual y estética

**PROPÓSITO:** Elaborar dibujos aplicando luz y sombra

**INDICADOR DE DESEMPEÑO:** Aplicación de la técnica vista en el dibujo

**ULTIMO DIA PARA ENTREGAR MARTES 11 DE AGOSTO DE  
2020**

**TEMA:** Luz y sombra

**METODOLOGÍA:** Los estudiantes a través de la información contenida en la guía desarrollaran las actividades planteadas en la misma.

### **CONCIENTIZACIÓN**

Da click aquí para ver el Video: [LUZ Y SOMBRA](#)

**Análisis del video**

### **CONCEPTUALIZACIÓN:**

Leer el documento dando clic aquí: [LUZ Y SOMBRA](#)

**LUZ Y SOMBRA**

LA LUZ

La luz nos permite conocer la forma de un objeto, su volumen, tonalidad, ubicación en el espacio, textura y proporción con respecto a otros objetos.

La luz se puede distinguir en dos clases:

Luz Natural: Es la principal y la más importante, proviene del sol, es cambiante y su aspecto varía dependiendo de la hora del día, se proyecta siempre de forma paralela pues la fuente de luz se encuentra muy lejos.



Luz artificial Esta está más condicionada a nuestra voluntad, proviene de luz eléctrica, velas, antorchas, y todo aquel objeto artificial capaz de generar luz.



### **Dirección de la luz**

Es la ubicación de la fuente de la que proviene la luz y su relación con respecto al objeto, se clasifican en:

Luz frontal: Ubicada frente al objeto.



Luz lateral: Ubicada en un lado del objeto.



Luz cenital: Ubicada arriba del objeto.



Contraluz: Ubicada detrás del objeto.



## LAS SOMBRAS:

La sombra no se limita a ser sólo la zona opuesta a la luz, sino que también puede poseer un gran valor simbólico y expresivo, y es un recurso empleado tanto en la pintura y en la escultura como en la fotografía, el cine o el teatro.

Se clasifican en: propias, reflejadas y proyectadas.

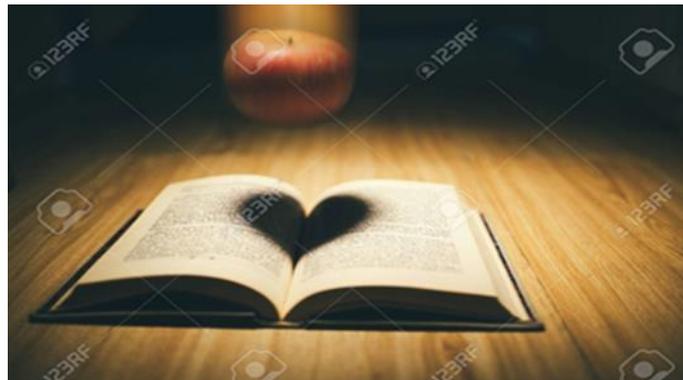
*Sombra propia:* Toda la zona de sombra, opuesta a la parte iluminada.



*Sombra proyectada:* Es la sombra que aparece sobre la superficie en que se halla el cuerpo. Por lo general es más oscura en la zona próxima al cuerpo.



*Sombra reflejada:* Es la que proyecta un objeto sobre otro, es decir, son vecinas entre objetos y se producen sobre la luz reflejada.



--	--

**CONTEXTUALIZACIÓN:**

## **ULTIMO DIA PARA ENTREGAR MARTES 11 DE AGOSTO DE 2020**

Después de observar el video y la definición, elabora los dibujos de la muestra dada en el libro taller.

**Escribir nombre completo y grado en las casillas del libro y fecha de envío de la actividad**

Nota: si tiene el libro a la mano no olvides hacer uso de él.

**En caso de no tener el libro, realiza el dibujo en hojas de block. Escriba el nombre completo y el grado.**

Las actividades se realizan en la página 57 y en la página 59.

**Escribir el nombre completo, grado y fecha de envío de la actividad en las casillas del libro taller**

## ACTIVIDAD 1.

Divide la hoja en dos partes. Realiza dos dibujos teniendo en cuenta la muestra dada, de la página 57 y aplica:

- a. Un dibujo de la naranja, aplicando luz frontal
- b. Y otro dibujo de la naranja, aplicando luz lateral.

Compendio: Proceso/Creado/Desarrollado/Entendido/Entrenado de nivel 1

Muestra



Actividad

Nombre:

Institución

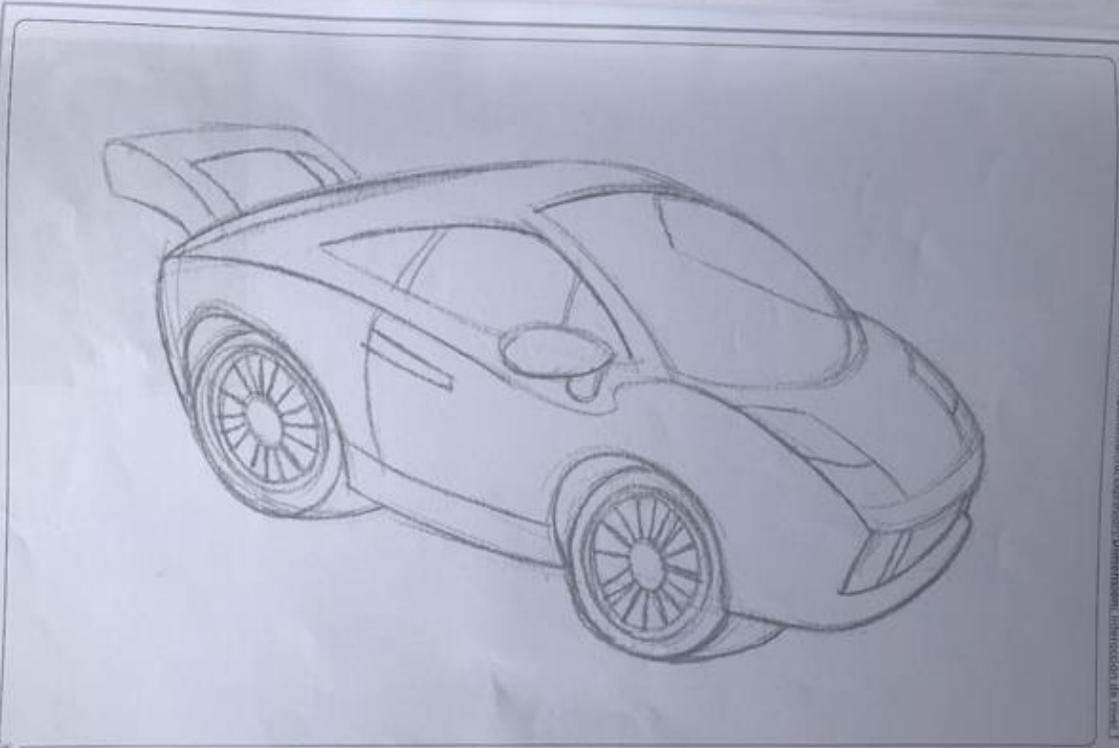
Fecha:

Evaluación:

57

## ACTIVIDAD 2:

Elige la procedencia de la luz y aplica la sombra proyectada al dibujo, empleando lápiz. Ten en cuenta la muestra dada, realiza la actividad en la página 59



Copyright © 2014, Asesoría Técnica/Revista Pímanes, Ilustración de nivel 1

<b>Actividad</b>	Elige la procedencia de la luz y sombrea el dibujo empleando lápiz 6B.	<b>Institución</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Nombre:</b>			<b>Evaluación:</b>

59

**Mis opiniones (lo que aprendí, lo que me gusto):**

**Recuerde enviar las actividades en un solo archivo de Microsoft Word. Debe contener:**

**Guardar el archivo con Nombre completo y grado.**

**En cada página insertar la imagen de cada una de las actividades, realizadas en el libro taller.**

**La opinión de lo que aprendió y lo que le gustó del tema.**

**RÚBRICA**

Tema	Indicador	Evidencias	Actividades que se relacionan en casa
Luz y sombra	Realización de dibujos con objetos sencillos	Presentación de las diferentes composiciones artísticas elaboradas por los estudiantes.	Lectura y video explorado en familia.

## BIBLIOGRAFÍA

Luz y sombra-Clases de artes para niños-Capicúa. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=042NPYRnLZ0>

Luz y sombra. Tomado de: <https://ludi-arte.webnode.es/blog/sexta/luz-y-sombra/>

Teoría de luz y sombra en el dibujo. Tomado de: <https://busy.org/@connor-russo/teoria-de-luz-y-sombra-en-el-dibujo-or-theory-of-light-and-shadow-in-the-drawing>

## **IE LA SALLE DE CAMPOAMOR**

**Grados: 8**

**Área: Educación Artística y Educación Física**

**Áreas Transversales: Tecnología e informática,**

**Elabora: Claudina Hernández, Oswaldo Barrada**

### **TERCER PERIODO**

#### **TALLER: # 2**

**COMPETENCIAS: interpretativa, visual, estética y Kinestésica**

**Fecha de entrega martes 11 de agosto de 2020**

**PROPÓSITO: Adquirir conocimientos sobre los colores complementarios**

**TEMAS: los colores complementarios**

**METODOLOGÍA:**

Los estudiantes a través de la información contenida en la guía desarrollaran las actividades planteadas en la misma.

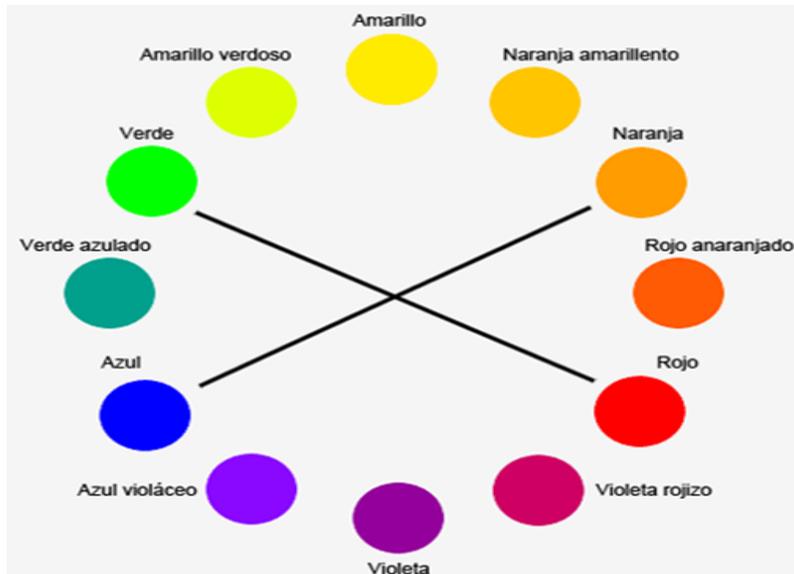
## **CONCIENTIZACIÓN:**

**VIDEO:**[www.youtube.com/watch?v=hyXCES2W9Zc](http://www.youtube.com/watch?v=hyXCES2W9Zc)

## **CONCEPTUALIZACIÓN**

## **COLORES COMPLEMENTARIOS**

son los que se encuentran opuestos dentro del círculo cromático, ejemplo: rojo su complementario es el verde, amarillo su complementario es violeta, azul su complementario es naranja.



## **METODOLOGÍA:**

Los estudiantes a través de la información contenida en la guía desarrollaran las actividades planteadas en la misma.





**CONTEXTUALIZACIÓN:**

**ACTIVIDAD DE APLICACIÓN**

**Fecha de entrega martes 11 de agosto de 2020**

**Escribir el nombre completo en la hoja de block y grado**

**Después de observar el video y comprender los conceptos relacionados con los colores complementarios realiza las siguientes actividades**

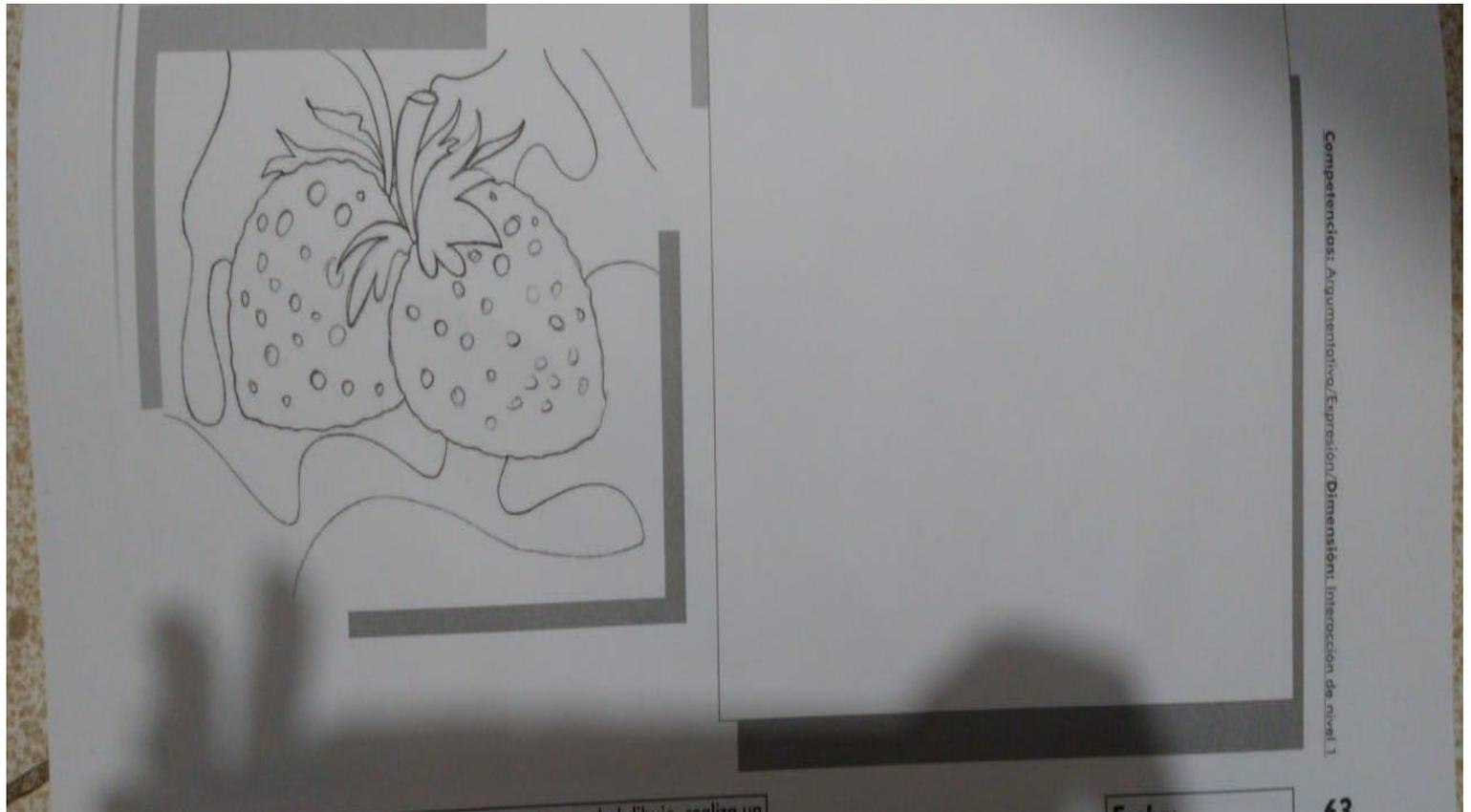
### ACTIVIDAD # 1

Elabora el dibujo de la muestra dada y colorea con colores complementarios página 61



### ACTIVIDAD # 2

Aplica colores complementarios rojo y azul al dibujo y en el espacio en blanco dibuja libre y finaliza con colores complementarios, página 63



<b>Las palabras claves de los temas vistos</b>	<b>Mis opiniones</b> (lo que aprendí, lo que me gusto) en ambos temas
--	---

RÚBRICA

<b>Tema</b>	<b>Indicador</b>	<b>Evidencias</b>	<b>Actividades que se relacionan en casa</b>
-------------	------------------	-------------------	--

<p>Colores complementarios</p>	<p>Realización de composiciones con colores complementarios</p>	<p>Elabora el dibujo de la muestra dada y colorea con colores complementarios página 61</p> <p>Aplica colores complementarios rojo y azul al dibujo y en el espacio en blanco dibuja libre y finaliza con colores complementarios, página 63</p>	<p>Lectura y video explorado en familia.</p>
--------------------------------	---	--	--

## **IE LA SALLE DE CAMPOAMOR**

**Grados: 9**

**Área: Educación Artística y Educación Física**

**Áreas Transversales: Tecnología e informática,**

**Elabora: Claudina Hernández, Doris Quinto, Jorge Arley Carmona, Natalia Osorio**

**TERCER PERIODO**

**TALLER: # 2**

**COMPETENCIAS: interpretativa, visual, estética y Kinestésica**

**Fecha de entrega miércoles 12 de agosto de 2020**

**PROPÓSITO: Adquirir conocimientos sobre las diferentes lesiones deportivas Y el calentamiento físico**

**TEMAS: Lesiones deportivas y el calentamiento físico**

**METODOLOGÍA:**

Los estudiantes a través de la información contenida en la guía desarrollaran las actividades planteadas en la misma.

**CONCIENTIZACIÓN:**

**VIDEO:** [https://www.youtube.com/watch?v=-e\\_V2X5YIOs](https://www.youtube.com/watch?v=-e_V2X5YIOs)

**CONCEPTUALIZACIÓN**

**ESTRUCTURAS ARTICULARES DEL CUERPO HUMANO**

**LAS ARTICULACIONES son estructuras complejas formadas por hueso, músculos, membrana sinovial, cartílago y ligamentos, que están diseñados para soportar peso y movilizar el cuerpo a través del espacio.**

**•Las articulaciones son el punto donde se unen dos o más huesos, algunas de ellas son:**

**\* El cuello**

**\* El hombro**

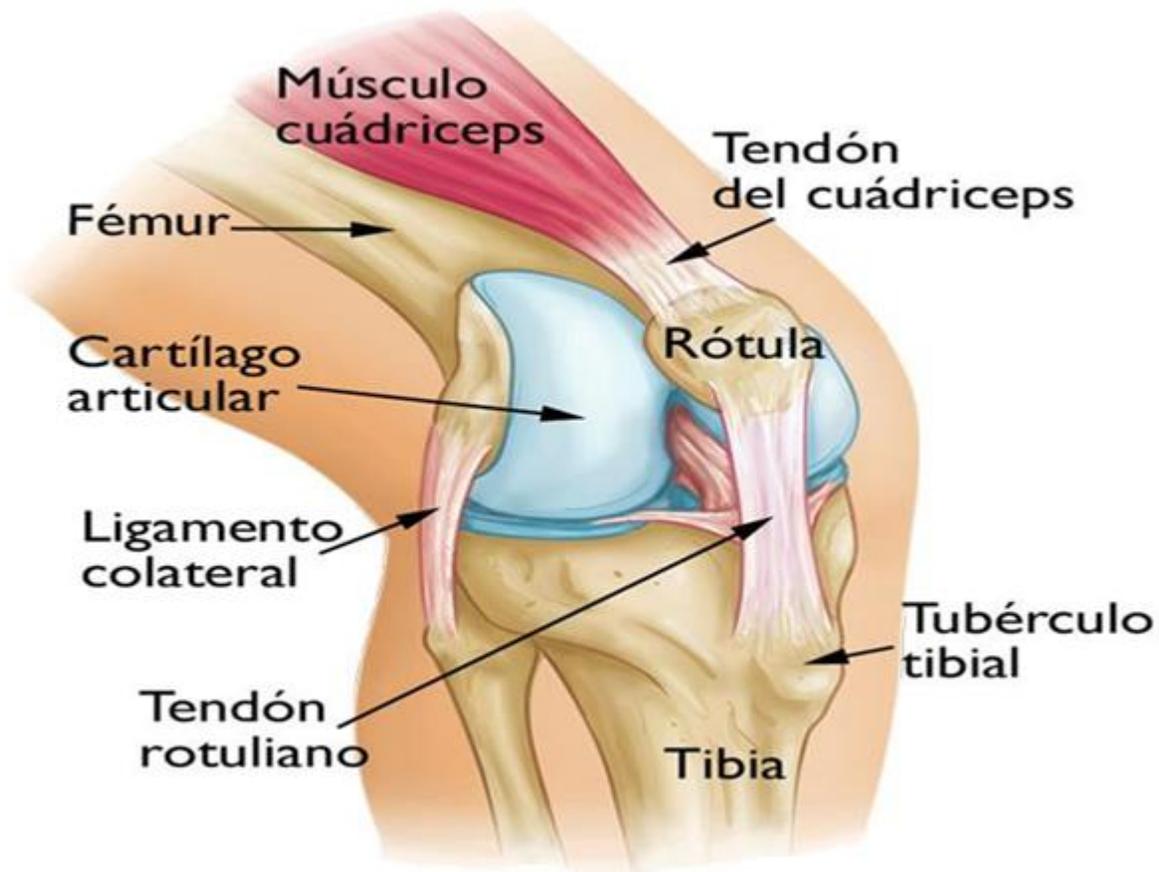
**\* El codo**

**\* La cadera**

**\* La rodilla**

**\* El tobillo**

## **LA RODILLA**



## Movimientos Básicos del Cuerpo Humano

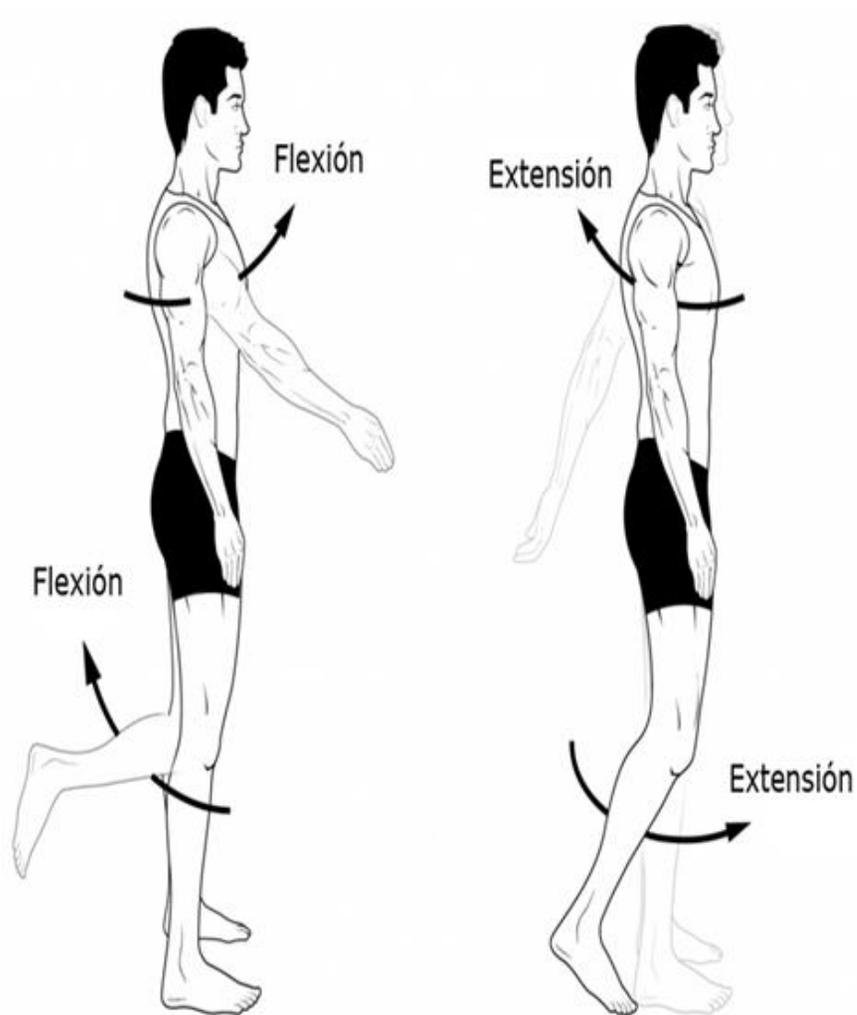
El cuerpo humano puede llegar a realizar cierta cantidad y variedad de movimientos, originados en las articulaciones.

**A continuación, vamos a nombrar y definir los principales: Flexión, Extensión, Abducción Aducción, Circunducción, Rotación Interna-Externa, Inversión, Eversión, Pronación-Supinación, Flexión dorsal-plantar**

**1. Flexión:** La flexión es el movimiento por el cual los huesos u otras partes del cuerpo se aproximan entre sí. Produce una disminución del ángulo en una articulación. La flexión es consecuencia de la contracción de uno o más músculos flexores.

**2. Extensión:** es un movimiento de enderezamiento, separación entre huesos o partes del cuerpo. Produce un aumento del ángulo en una articulación. Es lo opuesto a la flexión.

**Flexión      y      Extensión**

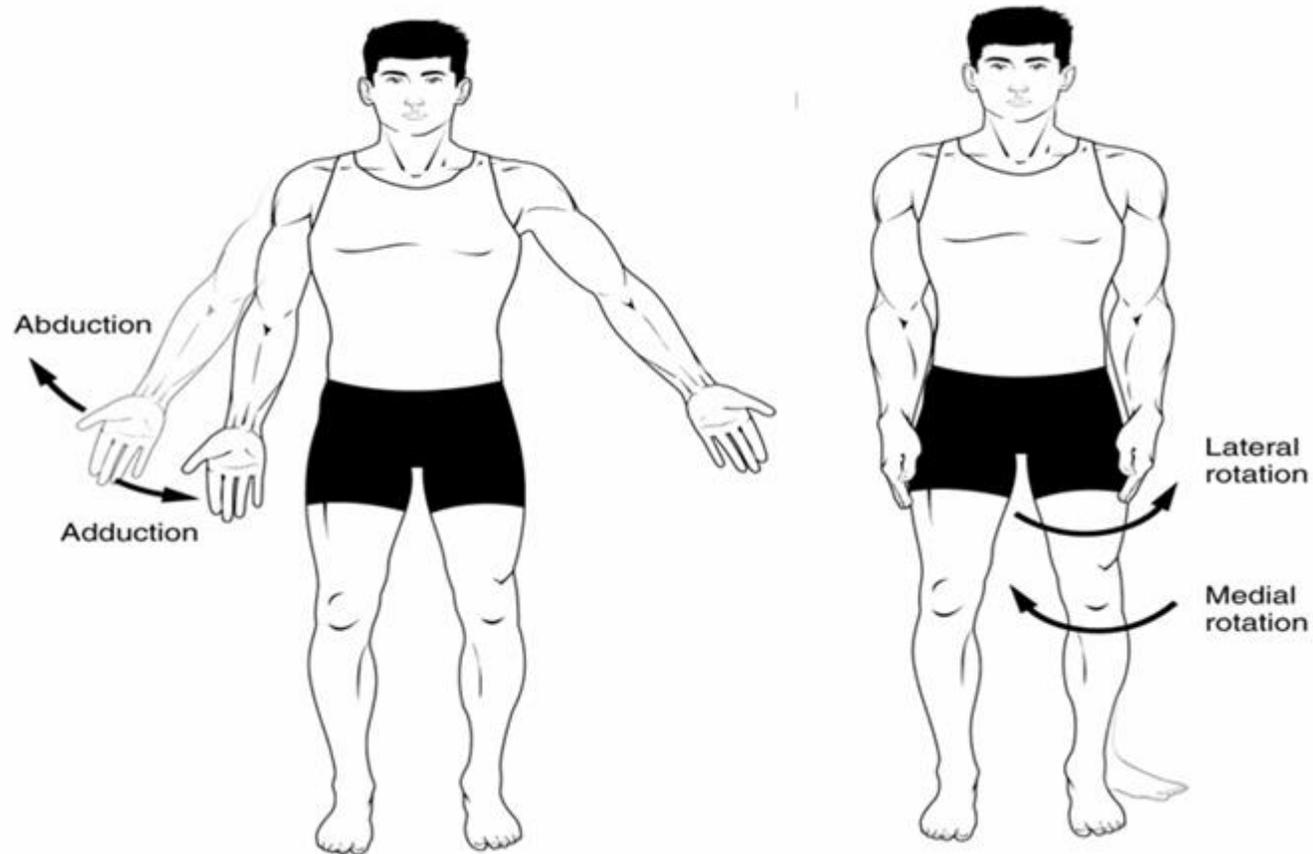


**2. Abducción:** Movimiento lateral con separación de la línea media del tronco. Por ejemplo, la elevación horizontal de los brazos o de las piernas hacia un lado.

**3. Aducción:** Movimiento medial con aproximación a la línea media del tronco. Por ejemplo, la recuperación de los brazos o de las piernas a su posición anatómica de origen.

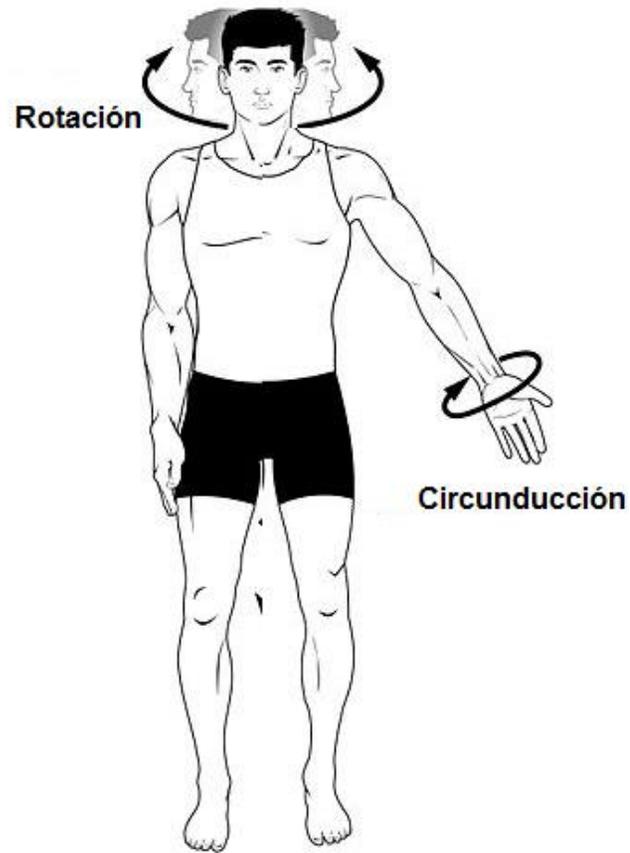
**4. Rotación:** Movimiento rotatorio alrededor de un eje que separa de la línea media del cuerpo, puede ser interna o externa.

***ABDUCCIÓN ADUCCIÓN***



**5. Circunducción:** Movimiento circular de un miembro que describe un cono, combinando los movimientos de flexión, extensión, abducción y aducción. Por ejemplo, cuando la articulación del hombro se mueve de una forma circular alrededor de un punto fijo

## **CIRCUNDUCCIÓN**



**7. Inversión:** Es un movimiento de la planta del pie hacia adentro de la línea media, en el nivel de la articulación del tobillo.

**8. Eversión:** Es un movimiento de la planta del pie hacia fuera de la línea media, en el nivel de la articulación del tobillo.

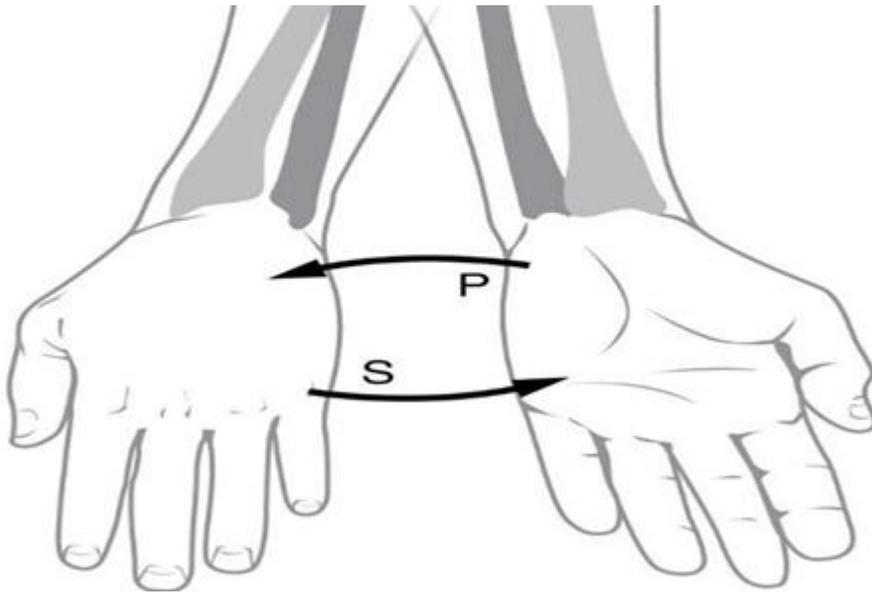
**INVERSIÓN      EVERSION**



**9. Pronación:** Movimiento de rotación media sobre el eje del hueso del antebrazo, de manera que la palma de la mano es volteada de una posición anterior a una posición posterior.

**10. Supinación:** Movimiento de rotación lateral sobre el eje del hueso del antebrazo, por virtud del cual se vuelve hacia delante la palma de la mano.

**PRONACIÓN      SUPINACIÓN**



**CONCLUSIÓN**

**Tener conciencia y más información acerca de los movimientos que llevamos a cabo a la hora de ejercitarnos nos brinda un mayor dominio de nuestro cuerpo y de nuestro entrenamiento. Posibilitando de esta manera obtener mejores resultados en menor tiempo y evitar posibles lesiones**

**CONTEXTUALIZACIÓN:**

**ACTIVIDAD DE APLICACIÓN**

**Fecha de entrega miércoles 12 de agosto de 2020**

**Escribir el nombre completo en la hoja de block y grado.**

**Todos los trabajos se realizan a mano**

**Después de observar el video, comprender los conceptos relacionados con las estructuras articulares y comprender las diferentes lesiones deportivas resuelve el siguiente apareamiento y** Elabora una rutina de trabajo que contenga las partes básicas de una sesión de ejercicios físicos (calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento)

## APAREAMIENTO

Relaciona los conceptos que aparecen en la columna número 1 con las palabras de la columna número 2.

### COLUMNA 1

1. Estructura rígida que une dos huesos
2. Estructura donde se generan los mvtos
3. Lesión que implica rotura de huesos
4. Mvto de acercar una extremidad al cuerpo
5. Estructura que envuelve la articulación
6. Lesión que implica rotura de ligamentos
7. Estructura que une el músculo con el hueso
8. Mvto que reduce el ángulo en la articulación
9. Mvto de alejar del cuerpo una extremidad
10. Lesión deportiva en la que se sale

el hueso de la articulación

### COLUMNA 2

- a. Desgarre
- b. Fractura
- c. Abducción
- d. Muscular
- e. Sinovial
- f. tendón
- g. Articulación
- h. Extensión
- i. Cartílago
- j. Aducción

- |   |                     |
|---|---------------------|
| <b>11. Mvto que implica ampliar el ángulo</b>                           | <b>k. Ligamento</b> |
| <b>12. Líquido que protege las articulaciones</b>                       | <b>l. Luxación</b>  |
| <b>13. Estructura que le da soporte al cuerpo</b>                       | <b>m. Esguince</b>  |
| <b>14. Lesión deportiva que implica rotura de<br/>fibra musculares</b>  | <b>n. Huesos</b>    |
| <b>15. Sistema orgánico que se contrae para<br/>generar movimientos</b> | <b>ñ. Flexión</b>   |

<b>Las palabras claves de los temas vistos</b>	<b>Mis opiniones</b> (lo que aprendí, lo que me gusto) en ambos temas
--	---

RÚBRICA

<b>Tema</b>	<b>Indicador</b>	<b>Evidencias</b>	<b>Actividades que se relacionan en casa</b>
-------------	------------------	-------------------	--

<p>Lesiones deportivas:</p> <p>Luxaciones, tendinitis y bursitis.</p> <p>Calentamiento físico</p>	<p>Aplicación y comprensión de primeros auxilios en lesiones deportivas.</p> <p>Reconocimiento de la importancia del calentamiento antes del ejercicio.</p>	<p>Elaboración del apareamiento</p> <p>Elabora una rutina de trabajo que contenga las partes básicas de una sesión de ejercicios físicos(calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento)</p>	<p>Lectura y video explorado en familia.</p>
---	---	--	--

## **IE LA SALLE DE CAMPOAMOR**

**Grados:10**

**Área: Educación Artística y Educación Física**

**Áreas Transversales: Tecnología e informática,**

**Elabora: Claudina Hernández, Doris Quinto**

**TERCER PERIODO**

**TALLER: # 2**

**COMPETENCIAS: interpretativa, visual, estética y Kinestésica**

**Fecha de entrega jueves 13 de agosto de 2020**

**PROPÓSITO: Adquirir conocimientos sobre los diferentes ejercicios de fortaleza**

**TEMAS: Ejercicios de fortaleza**

## **METODOLOGÍA:**

Los estudiantes a través de la información contenida en la guía desarrollaran las actividades planteadas en la misma.

## **CONCIENTIZACIÓN:**

**VIDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=rgH6WMKLvoU>

## **CONCEPTUALIZACIÓN**

### **EJERCICIOS DE FORTALEZA**

**Los ejercicios de fuerza física hacen que el trabajo de los músculos sea más arduo, mediante la adición de peso o la resistencia al movimiento. Tienen la constante de utilizar la carga física como**

**elemento de potencial, por lo que el ejercicio no será siempre igual para el realizador.**

Habitualmente se utiliza una rutina en el tiempo, por medio del cual el número de series y de repeticiones va creciendo hasta tanto el volumen de fuerza es controlado con facilidad, y entonces el cuerpo está preparado para una rutina de mayor exigencia en cuanto a peso.

La mayoría de las personas que realizan ejercicios de fuerza, habitualmente lo hacen por medio de dos tipos diferentes: las pesas y las máquinas de musculación. Las primeras suelen permitir trabajar un grupo de músculos al mismo tiempo, mientras que las segundas ayudan a trabajar aisladamente un músculo específico

.Ver además:

### **Ejercicios de elongación**

- **Ejercicios de flexibilidad**
- **Ejercicios de entrada en calor**
- **Ejercicios de equilibrio y coordinación**

## **Ventajas de los ejercicios de fuerza**

Todos los deportistas necesitan desarrollar su fuerza física, incluso cuando se trata de deportes en los que no existe el contacto físico, como el atletismo de velocidad: en ese caso, es importante potenciar la fuerza física de las piernas.

Los **ejercicios de fuerza** son necesarios tanto para los deportistas como las personas que quieren mantener su nivel de salud, o bien mejorarlo en el caso de sufrir alguna falencia: la obesidad, por ejemplo, se previene y se trata con esta clase de ejercicios, junto con ejercicios cardiovasculares.

A las personas que están convalecientes, luego de haber atravesado alguna clase de operación o de enfermedad, habitualmente se les recomienda que **ganen fuerza por medio de los ejercicios de este tipo**, los cuales deben empezar desde una carga muy baja, incluso mínima o nula. Cuando se trata de niños o de jóvenes, que todavía están desarrollando sus músculos, es muy importante que la carga del ejercicio no sea lo suficientemente grande como para que el cuerpo se sobrecargue y se modifique el normal desarrollo del cuerpo.

El **desarrollo de la flexibilidad articular**, el desarrollo de la fuerza de los tendones y del tronco, el desarrollo de los músculos estabilizadores, y el desarrollo multiarticular son las búsquedas que se hacen por medio de los ejercicios de fuerza y de resistencia.

Fuente: <https://www.ejemplos.co/10-ejemplos-de-ejercicios-de-fuerza/#ixzz6TXVsXiSa>

## **CONTEXTUALIZACIÓN:**

## **ACTIVIDAD DE APLICACIÓN**

**Fecha de entrega jueves 13 de agosto de 2020**

**Escribir el nombre completo en la hoja de block y grado.**

**Todos los trabajos se realizan a mano**

Elabora una rutina de trabajo que contenga ejercicios de fuerza (calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento).

<b>Las palabras claves de los temas vistos</b>	<b>Mis opiniones</b> (lo que aprendí, lo que me gusto) en ambos temas
--	---

RÚBRICA

<b>Tema</b>	<b>Indicador</b>	<b>Evidencias</b>	<b>Actividades que se relacionan en casa</b>
-------------	------------------	-------------------	--

Ejercicios de fortaleza	Realización de ejercicios que permitan mejorar su condición física.	Elabora una rutina de trabajo que contenga ejercicios de fuerza (calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento).	Lectura y video explorado en familia.
-------------------------	---	---	---------------------------------------

## **IE LA SALLE DE CAMPOAMOR**

**Grados:11**

**Área: Educación Artística y Educación Física**

**Áreas Transversales: Tecnología e informática,**

**Elabora: Claudina Hernández, Flor Mosquera, Flor Martinez**

**TERCER PERIODO**

**TALLER: # 2**

**COMPETENCIAS: interpretativa, visual, estética y Kinestésica**

**Fecha de entrega viernes 14 de agosto de 2020**

**PROPÓSITO: Adquirir conocimientos sobre la eficiencia del ejercicio físico**

**TEMAS: Eficiencia del ejercicio físico**

## **METODOLOGÍA:**

Los estudiantes a través de la información contenida en la guía desarrollaran las actividades planteadas en la misma.

## **CONCIENTIZACIÓN:**

**VIDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=XpT1BRLJZbl>

## **CONCEPTUALIZACIÓN**

Se llama **ejercicio físico** a cualquier actividad física que mejora y mantiene la **aptitud física**, la **salud** y el bienestar de la persona. Este tiene diversos beneficios como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, **deporte**, pérdida de grasa o mantenimiento, bienestar emocional, entre otros.

Las distintas acciones motoras se ven por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la

imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

La **actividad física** aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. Sin embargo es aconsejable la realización de ejercicio físico adecuándose a la capacidad física de cada organismo, ya que la práctica de deporte supone también una serie de riesgos para la salud.

Al iniciar una actividad de ejercicio físico se debe ser consciente de las propias limitaciones físicas y elegir una práctica deportiva que no suponga una sobrecarga para nuestro cuerpo. El ejercicio físico es un elemento básico para la formación de niños y jóvenes y el mejoramiento y mantenimiento de nuestra salud.

## **CONTEXTUALIZACIÓN:**

### **ACTIVIDAD DE APLICACIÓN**

**Fecha de entrega viernes 14 de agosto de 2020**

**Escribir el nombre completo en la hoja de block y grado.**

**Todos los trabajos se realizan a mano**

**Después de observar el video, comprender los conceptos relacionados con la eficiencia del ejercicio físico** Elabora una rutina de trabajo que contenga las partes básicas de una sesión de ejercicios físicos (calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento)

<b>Las palabras claves de los temas vistos</b>	<b>Mis opiniones</b> (lo que aprendí, lo que me gusto) en ambos temas
--	---

RÚBRICA

<b>Tema</b>	<b>Indicador</b>	<b>Evidencias</b>	<b>Actividades que se relacionan en casa</b>
<b>Eficiencia del ejercicio físico</b>	Reconocimiento de la importancia del calentamiento físico antes del ejercicio.	Elabora una rutina de trabajo que contenga las partes básicas de una sesión de ejercicios físicos (calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento)	Lectura y video explorado en familia.