

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 1 de 6

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> <b>LILIA VIDES ALVAREZ</b> <a href="mailto:liliavides@iehectorabadgomez.edu.co">liliavides@iehectorabadgomez.edu.co</a> <b>CÉSAR GARCÍA ESTRADA</b> <a href="mailto:cesargarcia@iehectprabadgomez.edu.co">cesargarcia@iehectprabadgomez.edu.co</a>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> LÚDICO-RECREATIVO	
<b>CLEI: 3</b> Nocturna y sabatino	<b>GRUPOS: 301, 302, 303, 304, 305, 306,307 y 308</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>CLASES: SEMANA 2</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> <p style="text-align: center;">2</p>	<b>FECHA DE INICIO:</b> <p style="text-align: center;">1 febrero</p>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> <p style="text-align: center;">6 de febrero</p>	

### PROPÓSITO:

La presente guía programada para el Clei 3 de la jornada nocturna y sabatina de la I.E. Héctor Abad Gómez, tiene como propósito que el estudiante reconozca la educación física como parte fundamental del proceso educativo y de la formación didáctica de los seres humanos, en la que se combinan tanto las capacidades físicas como psicológicas del hombre, con el objetivo de fomentar un excelente estado de salud y estimular el desarrollo de su cuerpo y de su mente.

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA	Versión 01	<b>Página 2 de 6</b>	

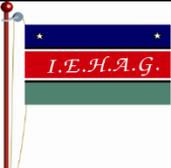
TE INVITAMOS A OBSERVAR Y LEER ATENTAMENTE LAS SIGUIENTES IMÁGENES, PARA LUEGO RESPONDER LAS PREGUNTAS.

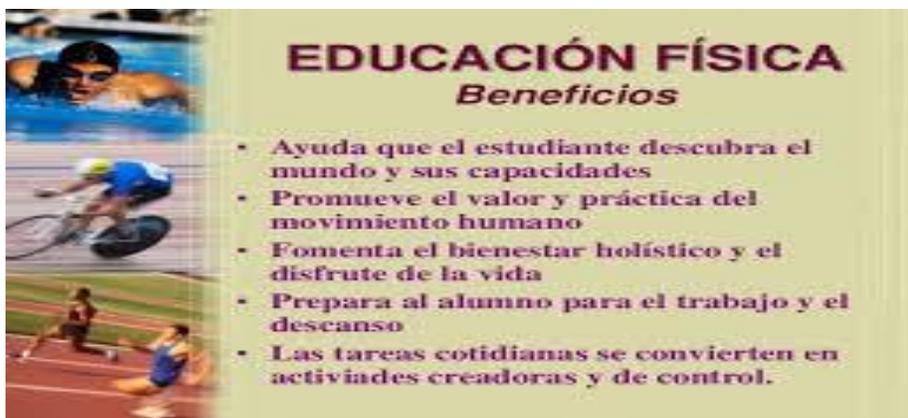
## LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SUS BENEFICIOS

### 10 Beneficios de la actividad física o entrenamiento

1. Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares
  2. Reduce la pérdida de materia ósea como la osteoporosis
  3. Mejora tu fuerza y tejido muscular
  4. Mejora el equilibrio y la coordinación
  5. Mejora el control respiratorio
  6. Ayuda al sobrepeso y la obesidad
- 
7. Previene infecciones respiratorias
  8. Estimula el autoestima
  9. Reduce la ansiedad

10. Mejora la calidad de vida

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 6</b>



## EDUCACIÓN FÍSICA

### Beneficios

- Ayuda que el estudiante descubra el mundo y sus capacidades
- Promueve el valor y práctica del movimiento humano
- Fomenta el bienestar holístico y el disfrute de la vida
- Prepara al alumno para el trabajo y el descanso
- Las tareas cotidianas se convierten en actividades creadoras y de control.



## 4

### beneficios del calentamiento deportivo

- Incrementa la elasticidad muscular
- Previene lesiones
- Activa el aparato cardiovascular
- Mejora los reflejos

Unión

## BENEFICIOS

- Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:
- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo **fisiológico** y **físico**.
- Mejora la motricidad corporal al afectar a la **coordinación** y el **equilibrio**.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los **músculos** y las **articulaciones**.
- Calentamiento del cuerpo al elevar su temperatura.

Se considera a la educación física como parte fundamental del proceso educativo y de la formación didáctica de los seres humanos, en la que se combinan tanto las capacidades físicas como psicológicas del hombre, con el objetivo de fomentar un excelente estado de salud y estimular el desarrollo de su cuerpo y de su mente. Sin embargo, esta disciplina no es vista solo como un instrumento de gran utilidad para la educación de los jóvenes, sino que además se ha pensado en

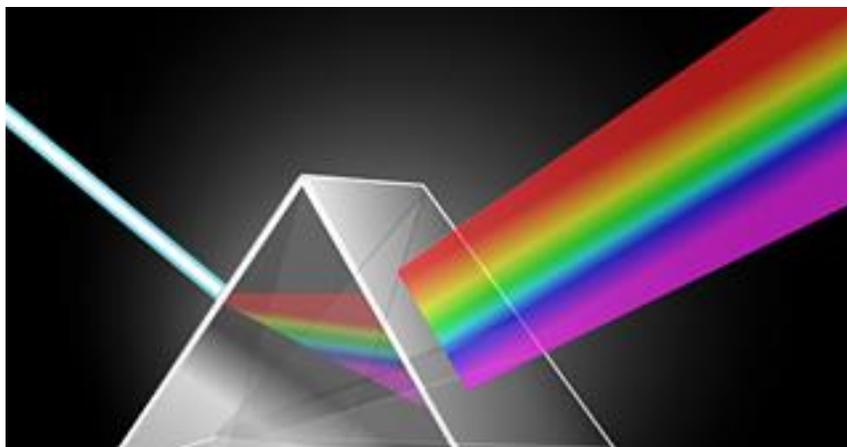
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 6</b>	

ella como una herramienta que puede aplicarse exitosamente con fines terapéuticos y recreativos, así como para fomentar la integración social y la competitividad entre los individuos. A través de la actividad física es posible desarrollar las destrezas motoras fundamentales que permiten un mejor cumplimiento de las actividades prácticas, y ya que mejora las habilidades de los jóvenes e incentiva la interacción entre ellos, al implicarlo en actividades deportivas grupales, se dice que la educación física comprende un fin motriz social, que permite coexistir por más tiempo con familiares, amigos y con la comunidad en general.

### ¿Qué es el color?

El color existe gracias a la presencia de luz. El color en los objetos no existe propiamente, sino que cada elemento posee la capacidad de absorber o reflejar la luz natural o artificial que se encuentra en el ambiente.

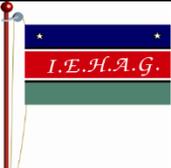
La luz que refleja y no pudo ser absorbida es lo que podemos percibir y es lo que denominamos color.



### Elementos básicos del color

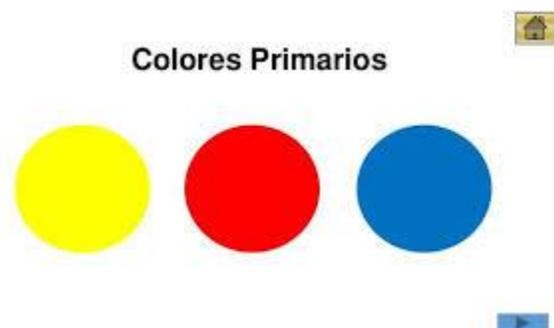
El color posee cualidades propias que hacen posible poder diferenciarlos uno del otro dentro del mismo espectro de una misma tonalidad y así, ser capaces de diferenciar distintos tonos. Estas cualidades son tres:

- **Tono:** El tono es la cualidad que permite diferenciar cada color, en otras palabras, es el tinte.
- **Brillo:** Es la cantidad de luz emitida o reflejada por un objeto, es decir, su claridad u oscuridad.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 6</b>

- **Saturación:** Es la intensidad o grado de pureza de cada color. Cuando dices que un color es muy vivo significa que está muy saturado.

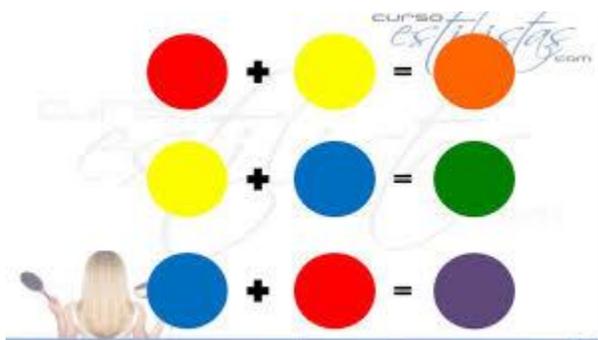
## Colores primarios



Los colores primarios son aquellos que no pueden obtenerse de la mezcla de otros colores. El reflejo de la luz sobre los objetos da como resultado los colores primarios.

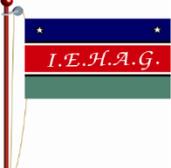
## Colores secundarios

Los colores secundarios son el resultado de la mezcla en proporciones iguales los colores primarios. Por ejemplo:



## APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA

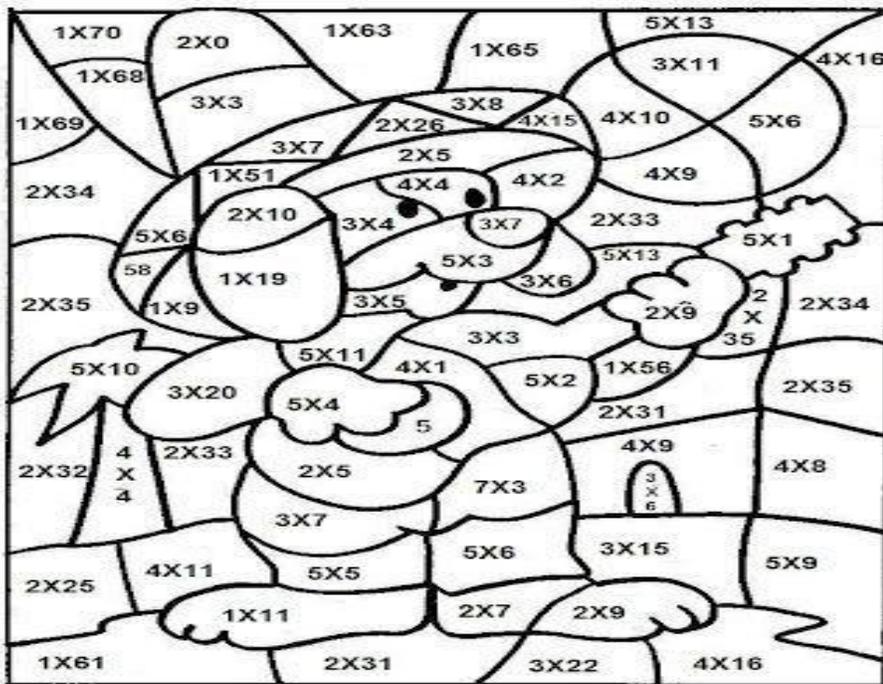
1. Teniendo en cuenta el texto y las imágenes anteriores (la educación física y sus beneficios) realice un texto no inferior a una página en donde explique con tus propias palabras sobre que es la educación física para ti y por qué es o no importante.
2. Representa por medio de un dibujo los deportes que más te gustan y que practicas

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 6 de 6

3. ¿Explica cuál sería el primer paso para realizar una rutina de ejercicios físicos?
4. Mencione 5 recomendaciones que se deban tener en cuenta, a la hora de iniciar una rutina de ejercicios físicos
5. Aparte de los beneficios ya mencionados, diga que otros beneficios se obtienen al realizar actividad física.

### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

1. PINTA LA SIGUIENTE FIGURA. UTILIZA LA COMBINACIÓN DE COLORES PARA CREAR LOS COLORES SECUNDARIOS



NARANJA 0 AL 10  
 MARRÓN 11 AL 20  
 ROJO 21 AL 30  
 AMARILLO 31 AL 40  
 VERDE 41 AL 50  
 ROSA 51 AL 60  
 AZUL 61 AL 70

2. REALIZA UN DUBUJO LIBRE Y LO COLOREAS UTILIZANDO LOS COLORES PRIMARIOS Y SECUNDARIOS