

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		Versión 01	<b>Página 1 de 2</b>

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE: CESAR GARCIA</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: 3</b>	<b>GRUPOS: 03-04-05-06-07-08.</b>	<b>PERIODO: 3</b>	<b>SEMANA: 35</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 10</b>	<b>FECHA DE INICIO: DEL 22 de octubre</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: 28 de octubre</b>	

### PROPÓSITO

Realizar actividad practica de educación física con todas las condiciones de una buena clase dirigida.

**INTRODUCCION.DEPORTE** El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, , el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

**EXPRESIONES ARTISTICAS:** La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

## ➤ ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

### LA EDUCACIÓN FÍSICA LA ACTIVIDAD FÍSICA

La educación física de base es una disciplina que se centra en el desarrollo de las personas a través de la mejora de las condiciones motoras, específicamente en el ámbito de la corporalidad. Pretende enseñar a los alumnos a conocer, aceptarse, a comprenderse y a dominarse en movimiento, en situaciones deportivas y no deportivas.

Cuando hace ejercicio, la ropa que usa puede ser igual de importante que lo que hace. Usar el calzado y la ropa correcta para su deporte puede brindarle tanto comodidad como seguridad.

Pensar sobre dónde y cómo hará ejercicio le ayuda a elegir la mejor ropa y calzado para sus ejercicios. Puede encontrar muchos de los artículos que necesita en su tienda local de artículos deportivos o en tiendas departamentales o de descuento.

Comer y hacer ejercicio van de la mano. Cuándo y qué comes puede ser importante para saber cómo te sientes cuando haces ejercicio, ya sea que se trate de ejercicios informales o de un entrenamiento para una competencia. Considera estos consejos para comer y hacer ejercicio.

### ACTIVIDAD (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

**Realizar la práctica dirigida con el docente en las instalaciones de la institución.**

**NOTA: EL QUE NO REALICE ACTIVIDAD PRACTICA PASAR AL CUADERNO TODA LA GUÍA.**

### FUENTES DE CONSULTA:

- Googol.
- Conocimientos previos
- <https://www.youtube.com/watch?v=6ZtiP7b1538>