
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 4</b>

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES: Cristian Mejía, Juan Carlos Márquez, Miguel Monsalve.</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo</b>	
<b>CLEI: V</b>	<b>GRUPOS: CLEI V</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>CLASES: SEMANA 05</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:1</b>	<b>FECHA DE INICIO: 19 de febrero</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: 25 de febrero</b>	

### PROPÓSITO

- Desarrollar en los estudiantes habilidades para que se empoderen de los recursos del medio como elementos expresivos.
- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.



### INTRODUCCIÓN

En esta guía de aprendizaje No. 4 del primer periodo del Clei V abordaremos el tema de movimiento en el como medio de ejercitación para desarrollar habilidades de trazo y más aún cuando con la educación virtual el continuo uso del teclado no interfiera en la costumbre de la función de las practicas académicas donde utilicemos la mano como instrumento de expresión, en el arte se busca mejorar la calidad y seguridad en los trazos, así como la fortaleza de la motricidad. Por otro lado, la guía pretende crear la necesidad en los estudiantes de conocer como están en su ritmo cardiaco para establecer métodos y rutinas de control desde la actividad física.

Esta guía puedes bajarla de la página institucional <https://www.iehectorabadgomez.edu.co/>

Recuerden que el taller que debe ser enviado al correo de tu docente, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

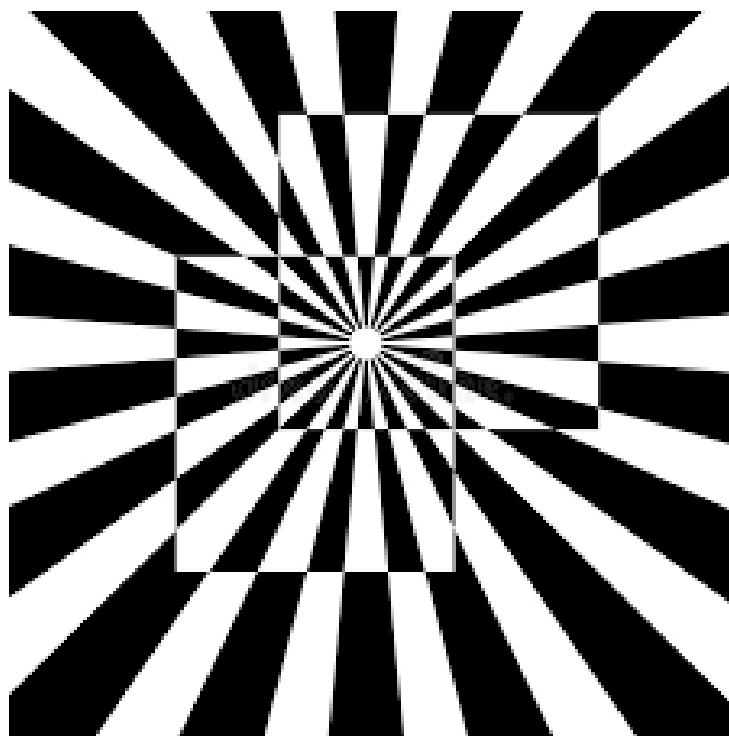
### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 4</b>

Lea cuidadosamente el siguiente texto:

### **TEMA: Movimiento**

**MOVIMIENTO:** Existen muchas definiciones de este concepto, porque además de que es un elemento del Arte, es un fenómeno físico, es un concepto gráfico, es un concepto para designar periodos en la Historia social y artística, o una operación bancaria, etc. Pero nosotros nos referimos cuando hablamos de movimiento, a la transición tanto del cuerpo como de imágenes o sonidos cuando cambia de una forma a otra, o de un lugar a otro o cuando articulamos alguna parte de nuestro cuerpo. Web gráfica: <http://primerespacioartistico.blogspot.com/>

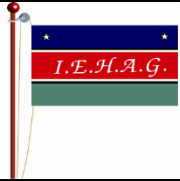



### **Tema: Habilidades Motrices**

¿Cómo estás de estado físico?

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 4</b>

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

- **Resistencia**: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- **Fuerza**: mover y soportar más masa.
- **Flexo elasticidad**: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.
- **Velocidad**: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- **Coordinación**: necesario para moverse efectivamente.
- **Equilibrio**: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control del profesor o del estudiante para

## ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA

**PARA LAS GUÍAS 17 A 20** usted debe realizar cada 8 días esta rutina y va ir llevando el registro de semana a semana.

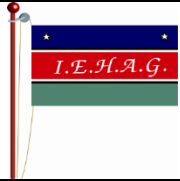

1. La frecuencia cardíaca en reposo es una medida de la salud y el estado físico del corazón. Para la mayoría de los adultos, una frecuencia cardíaca saludable es de 60 a 100 latidos por minuto.
  - Ejercicio 1: coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, situada en la parte posterior de la muñeca, debajo de la base del pulgar.

Cuando sientas el pulso, mira el reloj y cuenta la cantidad de latidos en 15 segundos. Multiplica este número por 4 para obtener la frecuencia cardíaca por minuto. Supongamos que cuentas 20 latidos en 15 segundos. Multiplica 20 por 4, lo que da un total de 80 pulsaciones por minuto.

El rango de frecuencia cardíaca objetivo es un aumento en el ritmo cardíaco, entre el 50 % y el 85 % del rango de frecuencia cardíaca objetivo para tu edad, lo suficientemente significativo para darle un buen entrenamiento al corazón y los pulmones.

- Ejercicio 2: realiza actividad controlándote el ritmo cardíaco después de una caminata rápida de 10 minutos.
- Ejercicio 3: Ponga los pies en la pared para que las rodillas y las caderas se doblen en un ángulo de 90 grados. Cruza los brazos sobre el pecho. Esta es la posición de bajada.

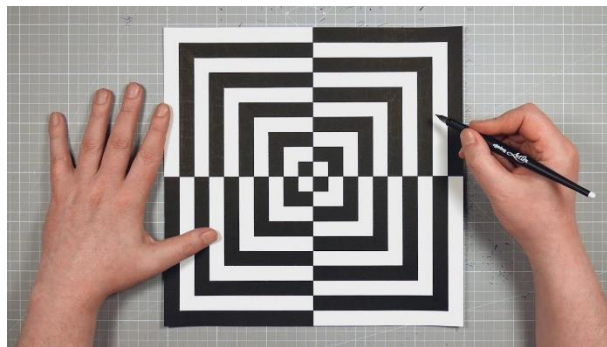
En cada una de las actividades que realizaras en estas últimas guías debes llevar el registro por semana en tu cuaderno para que por último observes tus avances y cada ejercicio mínimo debe tener una duración

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

de diez minutos, no te olvides de realizar un calentamiento previo a la rutina y un estiramiento cuando termines.

### **ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.**

**EN UNA HOJA DE BLOCK TAMAÑO CARTA REALIZA UNA COMPOSICIÓN ARTÍSTICA EMPLEANDO LA TÉCNICA DEL MOVIMIENTO COMO EXPRESIÓN DEL OP ART. AQUÍ TE DEJAMOS UN EJEMPLO PARA QUE TE GUIES.**



### **FUENTES DE CONSULTA**

Las siguientes son páginas que puedes consultar para realizar tus actividades

<https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/>

<https://elpais.com/ccaa/2017/10/20/madrid/https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20046433>  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20046433>