

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

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Julián Osorio Torres		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: IV	GRUPOS: 403,404,405,406 y 407	PERIODO: Primero	CLASES: SEMANA 6
NÚMERO DE SESIONES: 1		FECHA DE INICIO: 26 de febrero	FECHA DE FINALIZACIÓN: 26 de febrero
Tema: El punto			

PROPÓSITO

- Reconocer la importancia que tiene el punto como elemento básico en el dibujo.
- Conocer el estado físico del estudiante a través de pruebas caseras.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)



¿Qué es un punto?

El punto, es el elemento base de la geometría, porque con él determinamos las rectas y los planos. Podemos definirlo también como la intersección de dos líneas.

Realiza la lectura y realiza un resumen en el cuaderno todos los contenidos desarrollados en la guía.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 4

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

El Puntillismo es un estilo de pintura que aparece por primera vez en 1883, encabezado por el pintor neo impresionista Georges Seurat, y contando entre sus seguidores más fieles tales como Henri Edmundo Cross y Vlaho Bukovac. El procedimiento empleado por estos artistas, consistente en poner puntos de colores puros en vez de pinceladas sobre tela, fue el resultado de los estudios cromáticos llevados a cabo por Georges Seurat (1859-1891), pintor francés, quien en 1884 llegó a la división de tonos por la posición de toques de color que, mirados a cierta distancia, crean en la retina las combinaciones deseadas. (En la próxima guía se abordará el tema del puntillismo)

1.2 El punto en la imagen

El punto es el elemento gráfico más pequeño que se puede dibujar. Existen dos clases de puntos: el **punto geométrico y el punto gráfico**, conocido también como signo gráfico.

- **El punto geométrico** se utiliza en dibujo técnico y surge cuando dos rectas se cortan. Este tipo



de punto no tiene dimensiones, es decir, carece de altura, de anchura y de profundidad.

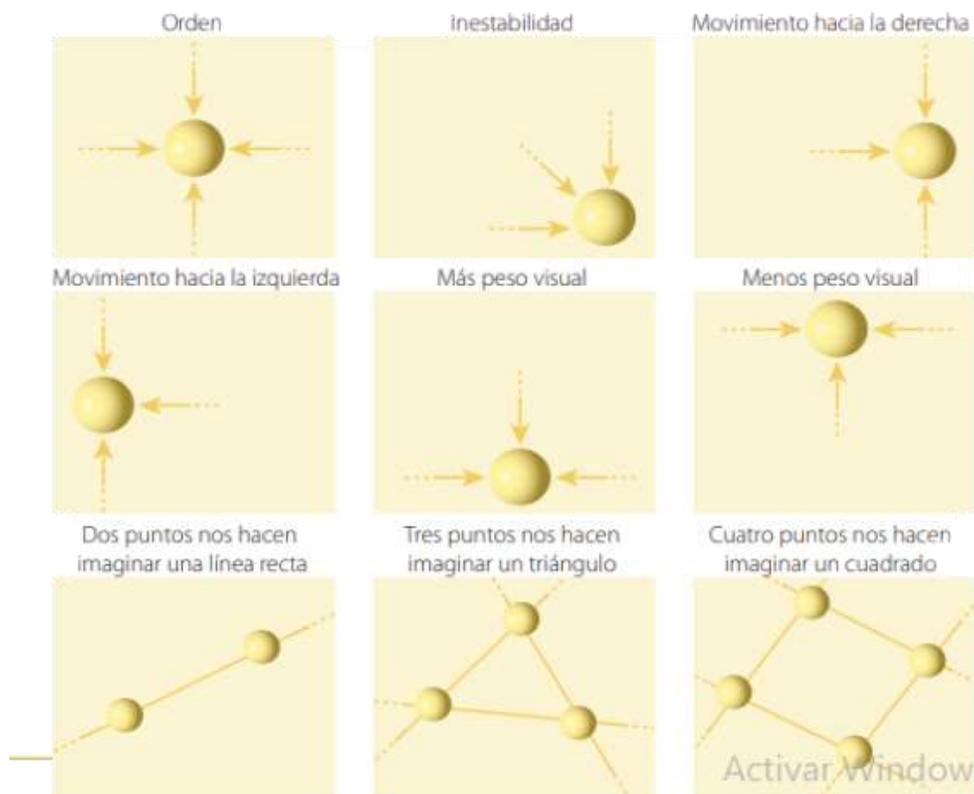
- **El punto gráfico-plástico o signo gráfico** es el más simple de los elementos que se utilizan para dibujar formas.

Es posible hacer puntos o signos gráficos con la huella que deja en el papel un lápiz, un rotulador, un pincel con pintura, etc. Los puntos pueden presentar diferentes colores, dimensiones y formas, siempre que sean pequeñas: círculos, estrellas, triángulos, etcétera.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 6 de 4

1.3 El punto en el espacio

Un punto dibujado sobre un plano de papel dirige nuestra atención hacia él y genera diferentes tensiones: centrales, diagonales, verticales, horizontales, etc. Estas tensiones producen sensaciones variadas: orden y equilibrio, inestabilidad, dinamismo... Las distintas posiciones de un solo punto sobre el soporte estructuran de manera sencilla el espacio del plano.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 7 de 4



1.4 El punto de atención

Cuando observamos una imagen podemos ver formas, personajes, objetos naturales o artificiales... Cada imagen está compuesta por diferentes elementos: puntos, líneas, planos y texturas. De todo lo que vemos siempre hay una zona que nos llama la atención; por ejemplo, en el cuadro de Velázquez, La Venus del espejo, es la cara de la modelo. A este espacio, que resulta

más importante que el resto, se le llama punto de atención y delimita la zona de mayor interés.

1.5 El punto sombrea

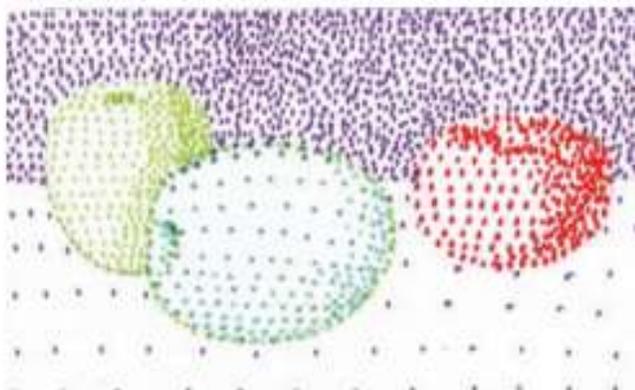


Con el punto podemos representar la forma de los objetos, darles volumen y sensación de profundidad. La acumulación y dispersión de los puntos nos permite señalar el contorno de los objetos y crear la sensación de volumen. La utilización de diferentes tamaños de puntos puede dar la sensación de distintos planos en el

espacio: los puntos más pequeños se alejan y los más grandes parecen estar más cerca. La lejanía y la proximidad de los puntos nos permite alejar y acercar formas y crear así una sensación de profundidad.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 8 de 4

1.6 El punto colorea



Con el punto también es posible dar diferentes colores a los objetos y a las figuras que construimos. Si situamos los puntos a la misma distancia unos de otros, estaremos coloreando uniformemente una zona de la imagen. Si los juntamos mucho, los colores se verán más oscuros. Sin embargo, si los ponemos separados, los colores se verán más claros.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Dibuja, sobre una hoja diferentes tipos de puntos utilizando uno o más colores.
2. Realiza un dibujo aplicando la teoría del **punto de atención**
3. Realiza un dibujo sobre tu deporte favorito aplicando la teoría del **punto sombrea**.
4. Escribe tu nombre en una hoja de block utilizando puntos.

ADRIÁN

5. Realiza las siguientes pruebas caseras para determinar tu estado físico: realiza las tres pruebas que se proponen y en cada una de las pruebas vas apuntar en que rango estás de acuerdo a la gráfica de medición del test de valoración que encuentras al final del ejercicio.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 9 de 4

Nota: para este ejercicio no es necesario salir a un escenario abierto o deportivo, recuerda que lo puedes hacer en casa. Envía una foto de tus resultados.

PRUEBA 1. Fuerza de tren inferior. Cuántas sentadillas logras en 30 segundos.

Para realizarla correctamente, se aconseja utilizar un banco del parque o una silla sobre la que apoyar ligeramente las nalgas en cada bajada.

PRUEBA 2. Fuerza de tren superior.

Cuántas flexiones de brazos que puedas hacer, sin descuidar en ningún momento la técnica, en un minuto.

PRUEBA 3. Fuerza abdominal.

Cuántos abdominales puedes hacer en un minuto. La manera correcta es soltando el aire al subir y tomándola al bajar.

SENTADILLAS ¿Cuántas sentadillas hace en 30 segundos?				FLEXIONES DE BRAZOS ¿Cuántas flexiones hace en un minuto?			
HOMBRE		MUJER		HOMBRE		MUJER	
	20-29	30-39	40-49		20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 14	< 12	Muy mala	< 16	< 11	< 8
Mala	16-20	14-18	12-15	Mala	16-21	11-16	8-12
Regular	21-24	19-22	16-20	Regular	22-27	17-21	12-16
Buena	25-29	23-28	21-26	Buena	28-34	22-27	16-21
Excelente	> 30	> 28	> 26	Excelente	> 34	> 27	> 21
	50-59	60-69			50-59	60-69	
Muy mala	< 11	< 11		Muy mala	< 5	< 4	
Mala	11-14	11-13		Mala	12-17	4-7	
Regular	15-18	14-17		Regular	9-11	8-10	
Buena	19-23	18-22		Buena	12-17	11-16	
Excelente	> 23	> 22		Excelente	> 17	> 16	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 10 de 4

ABDOMINALES

¿Cuántos abdominales hace en un minuto?

HOMBRE



	16-25	26-35	36-45
Muy mala	< 33	< 30	< 25
Mala	33-40	30-35	25-32
Regular	41-51	36-43	33-42
Buena	52-65	44-55	43-51
Excelente	>65	> 55	> 52

	46-55	56-65
Muy mala	< 24	< 24
Mala	24-31	24-31
Regular	32-43	32-40
Buena	44-52	41-48
Excelente	> 52	> 48

MUJER



	16-25	26-35	36-45
Muy mala	< 32	< 24	< 20
Mala	32-37	24-31	20-27
Regular	38-50	32-38	28-32
Buena	51-60	37-45	33-39
Excelente	>60	> 45	> 38

	46-55	56-65
Muy mala	< 21	< 12
Mala	21-26	12-21
Regular	27-31	23-26
Buena	32-36	27-48
Excelente	> 37	> 48

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.dzoom.org.es/aprendiendo-lenguaje-visual-el-punto/>

<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/844817724X.pdf>

<https://www.infobae.com/america/deportes/2017/02/20/cuatro-pruebas-caseras-para-averiguar-tu-verdadero-estado-fisico/>