
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		Versión 01	Página 1 de 7

<b>DOCENTE:</b> Yesica Saavedra-Cristhian Mejía		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico recreativo	
<b>GRADO:</b> 8-9	<b>GRUPOS:</b> S201-S202	<b>PERIODO:</b> tercero	<b>FECHA:</b> Junio
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>	<b>FECHA DE INICIO</b> 21 de julio	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b> 21 de agosto	
<b>Temas:</b>	Actividad deportiva Expresiones y movimientos artísticos		
<b>Propósito de la actividad</b>			
El propósito de este taller es articular y potenciar los aprendizajes sobre EL ARTE Y EL DEPORTE como elementos esenciales para el desarrollo físico y emocional de los seres humanos a lo largo de la existencia, además identificar cómo las prácticas motrices y artísticas incide favorablemente en el desarrollo cognitivo, corporal y cómo mejora su salud y bienestar.			

## ACTIVIDADES

### ACTIVIDAD 1

*Cualquier duda con este trabajo la respondemos en el correo electrónico de los profesores Cristhian, y Yesica.*

**SABERES PREVIOS- LEE LENTA Y ATENTAMENTE LOS SIGUIENTES TEXTOS:**

#### **TERMINO FITNESS**

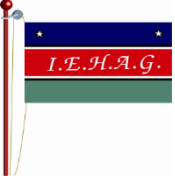

Bajo la acepción fitness se esconden dos definiciones muy vinculadas. En primer lugar, entendemos por fitness el estado de salud física y bienestar que se consigue al llevar una vida sana apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y en una **dieta saludable**. En segundo lugar, también se define como fitness al **conjunto de ejercicios gimnásticos que se repiten varias veces por semana para conseguir una buena forma física**. Normalmente estos ejercicios se realizan en espacios deportivos específicos, como los gimnasios.

Los objetivos de esta práctica deportiva son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada y lograr el equilibrio corporal (ha de respetar unos porcentajes de lo que se considera sano en músculos, huesos y grasas).

Durante años el fitness ha estado en auge en Estados Unidos, pero su trascendencia ya se ha extendido a Europa y algunos países de América del Sur, como Colombia.

*Nombre del docente*

**Yesica Saavedra - Cristian Mejía**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		Versión 01	Página 2 de 7

Los deportistas que acuden a esta disciplina deportiva suelen realizar series de carreras, sentadillas, flexiones y saltos combinados con ejercicios de disciplinas como el break dance.



## BENEFICIOS

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son: **mejorar la condición física como anímica.**

- **Mejora de la resistencia aeróbica.** Las series de ejercicios se realizan varias veces por semana por lo que consigue aumentar el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y, por tanto, la resistencia.
- **Fortalece la condición física,** tanto interna como externa, lo que implica también un aumento de la autoestima de la persona que lo practica.
- **Reduce el riesgo** de desarrollar enfermedades como la **obesidad** o **riesgos cardiovasculares**, como tener el **colesterol alto, hipertensión**, etc.

- **Evita el estrés.** La práctica de este tipo de actividades deportivas de alto impacto ayuda a que el deportista esté relajado y tenga menos riesgo de sufrir estrés o **depresión.**

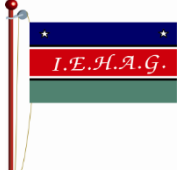

De acuerdo al texto anterior responde:

Escribe            cuales            son            los            dos            objetivos            de            esta            práctica deportiva           

Menciona            2            beneficios            de            realizar            deporte            con            regularidad            explica           

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		Versión 01	Página 3 de 7

Escribe una de las dos definiciones del entrenamiento fitness \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Describe que lo que observa en la imagen en donde aparecen los beneficios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**REALIZA EL DIBUJO DEL HOMBRE FITNES Y APLICA COLOR CON EL MATERIAL QUE TENGAS, PINTURA, ACUARELA, COLORES, MARCADORES ENTRE OTROS.**

### ACTIVIDAD 2

#### ALGUNAS VERDADES DEL ENTRENAMIENTO PARA TENER ENCUESTA TOMA APUNTE



Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

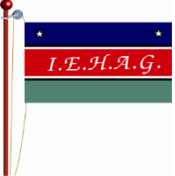

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		Versión 01	<b>Página</b> 4 de 7

Imagen tomada de:

<https://www.fitnessrevolucionario.com/wpcontent/uploads/2020/04/DiezVerdadesEntrenamiento.jpg>

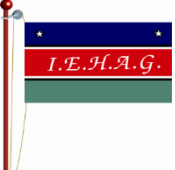

Realiza una rutina deportiva basada en la siguiente imagen, toma registro fotográfico haciendo el ejercicio mínimo 8 y luego escribe que musculo crees que se trabaja en cada uno de ellos.

**EN EL CUADERNO DE ARTES REALIZA LOS BOCETOS DE LA IMAGEN Y APLICA COLOR NEGRO**



Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 7

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

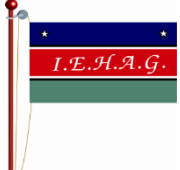

1. REALIZA EL SIGUIENTE GRAFFITI DE ARTE URBANO Y APLICA TEORÍA DEL COLOR CON LOS ELEMENTOS GRÁFICOS QUE PUEDES OBSERVAR. (EN EL CUADERNO DE ARTES GRANDE)



Tomado de <https://thumbs.dreamstime.com/z/deporte-del-mensaje-con-el-bal%C3%B3n-de-f%C3%BAtbol-en-estilo-arte-pop-138109970.jpg>

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		Versión 01	Página 6 de 7

- Busca y escribe la biografía de un artista y un deportista colombiano reconocido.
- Realiza un graffiti con tu nombre
- Elabora una sopa de letras con los siguientes conceptos

<b>Arte</b>	<b>Deporte</b>	<b>Actividad física</b>	<b>Capacidad</b>	<b>Mente</b>	<b>Vida</b>
<b>Color</b>	<b>Entrenamiento</b>	<b>Forma</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Bienestar</b>	<b>Creatividad</b>
<b>Expresión</b>	<b>Salud</b>	<b>Lúdica</b>	<b>Cuerpo</b>	<b>Alimentación</b>	

- Busca cada uno de los conceptos y escribe su significado, puede ser de internet o de un diccionario.
- Trabajo práctico:** Asiste a una de las clases virtuales que está realizando semanalmente el equipo docente del núcleo lúdico-recreativo, sino es posible trata de ver los videos que se estarán montando en los diferentes espacios web de la institución o solicita por medio de un correo una rutina de entrenamiento. Si no puedes asistir toma imágenes realizando actividad física.

**AMPLIACIÓN RUTINA REALIZADO POR EL**  
 DOCENTE: [https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO\\_i0CLbCNV](https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO_i0CLbCNV)  
 Se tendrá encuentros sincrónicos con los estudiantes que tienen conectividad para el desarrollo de textos guía EdiarTE y rutinas de deportes.

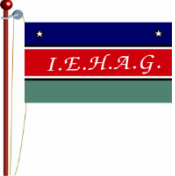

NOTA la responsabilidad se envía a los dos correos adjuntos y tiene nota en cada materia articuladamente  
[yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co)  
[Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co)

#### FUENTES DE CONSULTA

REFERENCIADO · <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fitness.html>

*Nombre del docente*

**Yesica Saavedra - Cristian Mejía**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 7 de 7

- <https://www.youtube.com/watch?v=kQtm2I6tfSo>

*Nombre del docente*

---

*Yesica Saavedra - Cristian Mejía*