

|  |  |                   |   |
|--|--|-------------------|---|
|                         | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | <b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |   |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>1 de 6</b>  |

|  |   |   |                    |
|--|---|---|--------------------|
| <b>DOCENTE: Yesica Saavedra- Cristian Mejía</b>  |   | <b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo</b> |                    |
| <b>GRADO: 10-11</b>  | <b>GRUPOS: S301-S302</b>  | <b>PERIODO: segundo</b>                       | <b>FECHA: Mayo</b> |
| <b>NÚMERO DE SESIONES:</b>   | <b>FECHA DE INICIO.<br/>09 de mayo</b>                                  | <b>FECHA DE FINALIZACIÓN<br/>4 de junio</b>   |                    |
| <b>Temas:</b>  | <b>Fundamentos científicos del deporte en el desarrollo de la mente</b> |   |                    |
| <b>Propósito de la actividad</b>   |   |   |                    |
| <p>Con el desarrollo de la guía N5 se pretende que los estudiantes de 10-11 construyan los conocimientos desde los fundamentos científicos del deporte en el desarrollo de la mente, además desarrollar propuestas creativas integrando elementos de los lenguajes artísticos y el deporte</p> |   |   |                    |

|   |
|---|
| <b>ACTIVIDADES</b><br><b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>  |
|   |
| <p>El arte y el deporte juegan un papel fundamental para el desarrollo físico y mental de los seres humanos, ya que es a través del uso de las habilidades corporales- mentales y la imaginación que se logra crear una estabilidad y el desarrollo de habilidades para la vida, desde las experiencias, es un proceso subjetivo y personal que va desde las aproximaciones y los gustos de cada individuo. Su importancia radica en la construcción de seres humanos más sensibles y en desarrollo de habilidades y competencias.</p> <p>Probablemente, de entre todas las actividades humanas, el arte y el deporte son el medio idóneo para alcanzar a través de la contemplación y el</p> |

*Nombre del docente*

|  |  |                   |   |
|--|--|-------------------|---|
|                             | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | <b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |   |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE<br/>FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>2 de 6</b>  |

ocio un grado óptimo de relación con el contexto.

1. ¿Cómo puede usted aplicar el deporte y el arte para contribuir a tener mejor calidad de vida?
2. ¿Qué vínculo encuentro entre salud, deporte y arte?
3. ¿Qué son las habilidades motrices?
4. ¿Qué es salud mental, espiritual y corporal?
5. Explica a imagen adjunta al inicio de la actividad 1
6. Realiza el dibujo de mente cuerpo y espíritu.

## **ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN. LEE CON ATENCIÓN**

### **FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL DEPORTE EN EL DESARROLLO DE LA MENTE**

El deporte y su práctica habitual están íntimamente ligados y son beneficiosos tanto para lograr una vida saludable como un equilibrio emocional.

Siempre ha sido una cuestión importante pensar en qué grado influye el deporte en la concentración de una persona.

Se han realizado numerosos estudios entre investigadores y científicos y se ha llegado a la conclusión de que el deporte desarrolla la mente y por tanto aumenta el elemento cognitivo produciendo mayores conexiones neurológicas.

**Las ventajas de practicar un deporte es que conlleva a muchos otros beneficios.**

Sabemos que las personas que realizan deporte de forma innata adquieren mayores ventajas en otras prácticas como en el trabajo en el estudio o en las relaciones sociales. Además, presentan una capacidad lingüística y verbal más amplia y ágil, alcanzando un equilibrio emocional destacado.

Desde los fundamentos científicos está comprobado que el arte juega un papel fundamental para el desarrollo del uso de las habilidades de la imaginación, percepción y creación, permitiendo que el individuo de alguna manera demuestra lo que existe al interior de su ser.

*Nombre del docente*

**Yesica Saavedra - Cristian Mejía**

|  |  |                   |   |
|--|--|-------------------|---|
|                         | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | <b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |   |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>3 de 6</b>  |

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. Realiza las siguientes obras en cartón paja y con vinilos.

#### Pasos a seguir \_

- Realiza los bocetos en el cartón paja con lápiz, definiendo forma, líneas, texturas y ubicación en el espacio.
- En esta actividad se fortalecerá el tema de colores cálidos y colores fríos, te aconsejo difuminar el color. Recuerda que aclaras con blanco y se oscurece con marrón.
- Los esquemas que se observan con negro se realizan al finalizar.



*Nombre del docente*

*Yesica Saavedra - Cristian Mejía*

|  |  |                   |   |
|--|--|-------------------|---|
|                             | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | <b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |   |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE<br/>FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>4 de 6</b>  |

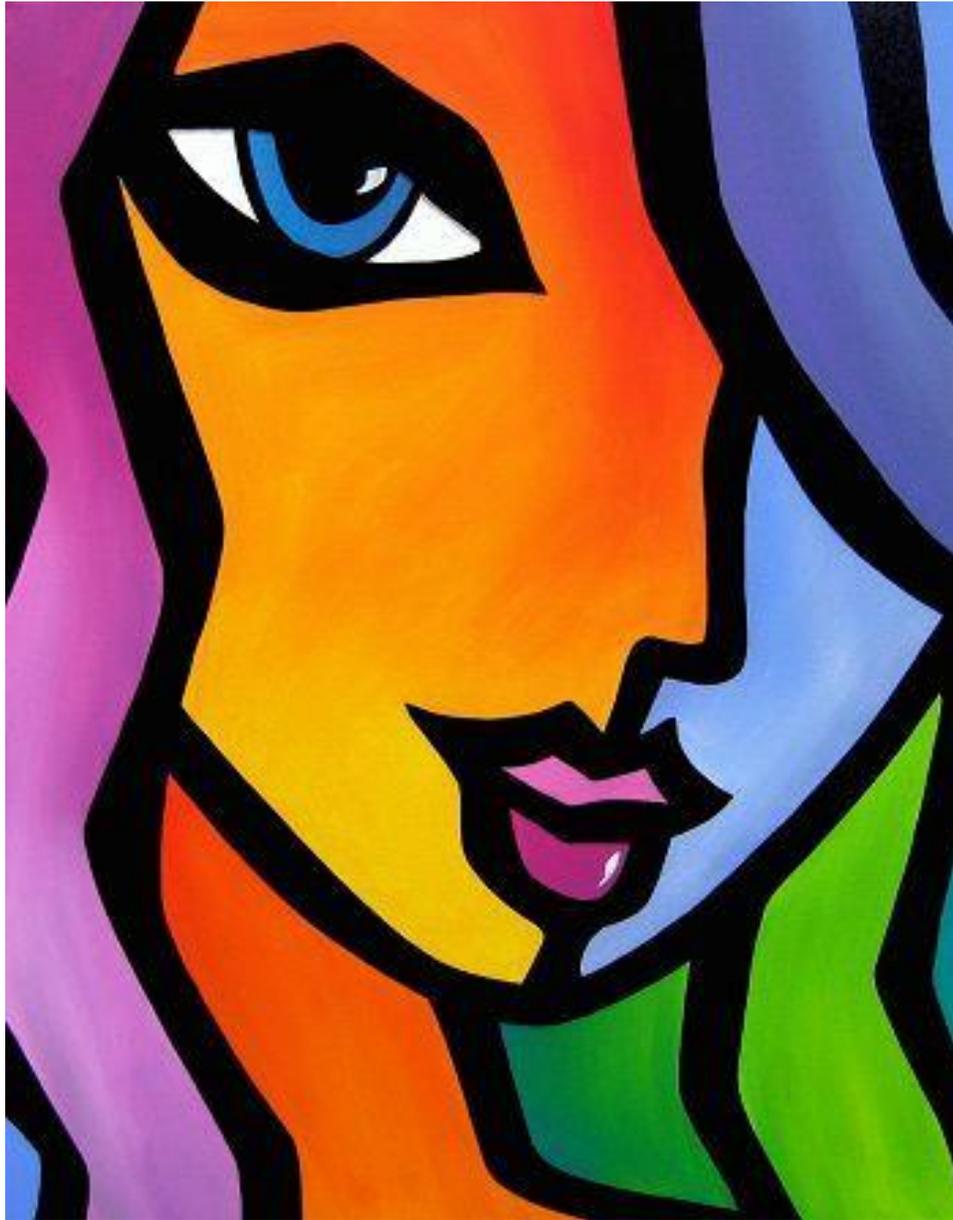


**IMAGENES TOMADAS DE PINTERES COLOMBIA**  
<https://co.pinterest.com/pin/177047829079909861>

*Nombre del docente*

**Yesica Saavedra - Cristian Mejía**

|  |  |                   |   |
|--|--|-------------------|---|
|                             | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | <b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |   |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE<br/>FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>5 de 6</b>  |



*Nombre del docente*

*Yesica Saavedra - Cristian Mejía*

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

## GENERACIÓN DE SABERES

¿Dónde surge el juego?

¿Cuáles deportes potencian el equilibrio y el fortalecimiento mental?

¿Qué conectividad posee el deporte, la recreación y el arte?

¿Por qué es importante conocer las ventajas de realizar deporte?

Escribe 5 ventajas de realizar deporte

¿Cuáles son los fundamentos del deporte?

**TRABAJO PRÁCTICO:** En casa realizará un entrenamiento funcional, puedes buscar en internet o seguir <https://www.youtube.com/watch?v=fWYoViy8RWE>

Realiza en casa una rutina de deporte en donde integres todos los músculos. Sugerencias

Calentamiento 5 minutos saltar lazo o libre

4 series de 15 sentadillas

4 series de 15 Murphy

4 series de 15 pantorrilla

4 series de 15 tijera por pierna

5 minutos de trote y finaliza con un estiramiento

NOTA: NOTA: La responsabilidad se envía al docente Cristian Mejía encargado de valorar y calificar el grado decimo- once [Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co)

## FUENTES DE CONSULTA

REFERENCIADO <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

IMAGENES TOMADAS DE PINTERES COLOMBIA

<https://co.pinterest.com/pin/177047829079909861>

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía