
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 6

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Karen González – Cristian Felipe Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: VI	GRUPOS: SABATINO	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 12
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 02 DE OCTUBRE	FECHA DE FINALIZACIÓN: 08 DE OCTUBRE	
Tema: Arte y deporte			

PROPOSITOS

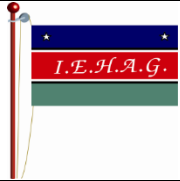

- El propósito de este taller es articular y potenciar los aprendizajes sobre EL ARTE Y EL DEPORTE como elementos esenciales para el desarrollo físico y emocional de los seres humanos a lo largo de la existencia, además identificar cómo las prácticas motrices y artísticas incide favorablemente en el desarrollo cognitivo, corporal y cómo mejora su salud y bienestar.

RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

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.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 6

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.

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.

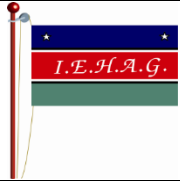

- **Fortalece la condición física,** tanto interna como externa, lo que implica también un aumento de la autoestima de la persona que lo practica.

- **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:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 6

¿Escribe cuáles son los dos objetivos de esta práctica deportiva?

¿Menciona 2 beneficios de realizar deporte con regularidad explica?

¿Escribe una de las dos definiciones del entrenamiento fitness?

¿Describe que lo que observa en la imagen en donde aparecen los beneficios?

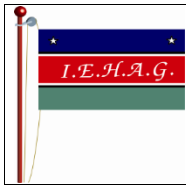
ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.



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 trabaja en cada uno de ellos.

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



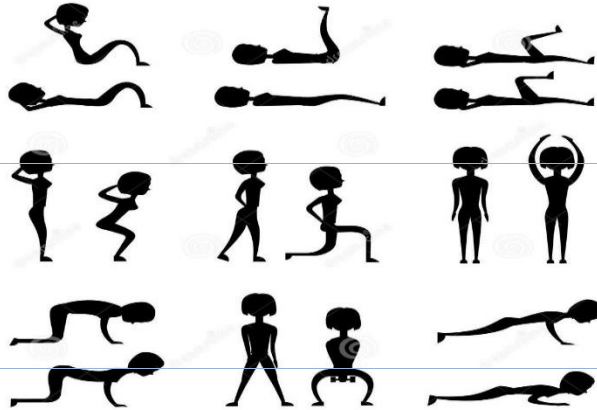
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: GESTI

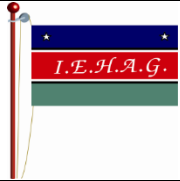

Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL

Página
4 de 6



ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

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

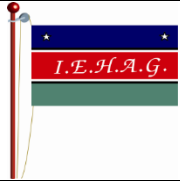

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 6



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

2. Elabora una sopa de letras con los siguientes conceptos

Arte	Deporte	Actividad física	Capacidad	Mente	Vida
Color	Entrenamiento	Forma	Intensidad	Bienestar	Creatividad

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

Expresión	Salud	Lúdica	Cuerpo	Alimentación	

3. Busca cada uno de los conceptos y escribe su significado, puede ser de internet o de un diccionario.

- mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co)
- cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co
- Juancarlosmarquez@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.euston96.com/arte-contemporaneo/>