

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 5

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Cristian Mejía, Mauricio Guirales Moreno, Juan Carlos Márquez.		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> VI	<b>GRUPOS:</b> SABATINO	<b>PERIODO:</b> 2	<b>CLASES:</b> SEMANA 16
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>  1	<b>FECHA DE INICIO:</b>  30 de octubre	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>  08 de noviembre	
<b>Tema: FITNESS Y ELEMENTOS DE LA COMPOSICIÓN</b>			

### PROPOSITOS

- Reconocer como practicar la técnica del fitness de manera continua ayuda a mejorar la salud general y evitar futuras lesiones y enfermedades.

**RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!**

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

**TEMA: ELEMENTOS DE LA COMPOSICIÓN**

**Aplicación de los esquemas tradicionales de la composición.**

El esquema compositivo es un conjunto de líneas maestras que organizan los espacios donde van a estar situados los elementos visuales.

Este esquema suele estar formado por figuras geométricas (polígonos, círculos, óvalos), líneas rectas y curvas relacionadas entre sí, o redes modulares simples o complejas.

	<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 5</b>	

Esquemas como el triángulo, el rectángulo, la pirámide, entre otros, tanto como de formas tipográficas que han sido utilizados a través de la historia del arte para grandes composiciones.

La organización del espacio es un aspecto esencial en el área de las artes visuales y escénicas. La *espacialidad* de la obra de arte es una cualidad ineludible al momento de interpretar su significado, como lo enfatiza Yates, S. (2002) en el prefacio de *Poéticas del Espacio*; La historia nos demuestra que los grandes cambios en la historia del arte se producen cuando los artistas esenciales se preocupan por el espacio. Una transformación del significado de espacio indica un cambio fundamental. Pero, ¿qué significa que un artista del campo de las artes plásticas se preocupe por el espacio? Si el espacio es una noción implícita en toda obra visual, entonces toda obra visual o plástica es fundamentalmente espacial.

A partir de esta consideración inicial, se plantea como objetivo del presente trabajo, la revisión crítica de distintos momentos y modos donde el espacio se asume como elemento configurador de la obra plástica. Esta revisión puede contribuir a ampliar la comprensión de las expresiones plásticas modernas y contemporáneas. Por otra parte, se considera que puede resultar un material de apoyo útil para quienes se inician en el estudio de las artes plásticas, debido a que se reúnen aquí consideraciones acerca del espacio que no suelen encontrarse a la mano en textos de uso ordinario en la especialidad, donde abundan materiales teóricos acerca de los elementos de la expresión plástica como el punto, la línea y el color, pero no así abundan referencias acerca del *espacio plástico*.

En un sentido general el espacio es una noción física donde se ubica toda la realidad fenoménica. Materialmente se ha entendido el espacio como el receptáculo de todo lo existente. Algunos términos que se relacionan directamente con el espacio son: medio, lugar, ambiente, área, continente, territorio, zona, ámbito, contexto, por nombrar solo algunos.

## **FITNESS**

### **¿Qué es?**

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.

	<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 5</b>	

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 breakdance.

### Beneficios

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son:

- **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.

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

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

En tu cuaderno o en una hoja de block realiza el siguiente dibujo con la técnica de los esquemas tradicionales de la composición, específicamente organización de forma y espacio.

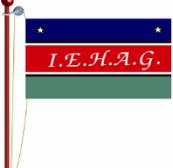


Tomado: [www.mheducation.es](http://www.mheducation.es)

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

Con el tema de **FITNESS** realiza una rutina en la casa que consiste en esta actividad envía evidencia de la rutina:

- **Flexiones en el suelo**
- **Flexiones en la pared**
- **Subida de escalón**
- **Puente para glúteos**
- **Abdominales simples**

	<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 5 de 5</b>

[mauricioquirales@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:mauricioquirales@iehectorabadgomez.edu.co)

[cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co)

[Juancarlosmarquez@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:Juancarlosmarquez@iehectorabadgomez.edu.co)

## FUENTES DE CONSULTA

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