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

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Karen Ortiz, Cristian Felipe Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: VI	GRUPOS: Sabatino y nocturna	PERIODO: 1	CLASES: SEMANA 10
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 13 de septiembre	FECHA DE FINALIZACIÓN: 18 de septiembre	

PROPÓSITO

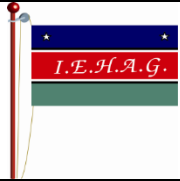

- Se busca que los estudiantes al terminar la guía 10 propuesta para el periodo primero interprete las posibilidades expresivas que ofrecen los lenguajes artísticos desde los esquemas tradicionales de la composición.
- El propósito de este taller es articular y potenciar los aprendizajes sobre EL ARTE 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.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

TEMA: MONOCROMATISMO Y COORDINACIÓN BÁSICA

¿En qué consiste el Monocromatismo?

Los colores monocromáticos son todos los colores (tonos, tintes y matices) de un solo tono. Los esquemas de color monocromáticos se derivan de un único tono de base y se extienden utilizando sus tonos, tonos y matices. Los matices se logran agregando blancos y los tonos se

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 5

logran mediante la adición de un color más oscuro, gris o negro. Los esquemas de color monocromáticos brindan oportunidades en el diseño de arte y comunicaciones visuales, ya que permiten una mayor gama de tonos contrastantes que pueden utilizarse para llamar la atención, crear foco y legibilidad de soporte.



El uso de un color monocromático proporciona un fuerte sentido de cohesión visual y puede ayudar a respaldar los objetivos de comunicación mediante el uso de color connotativo. La relativa ausencia de contraste de tono puede compensarse con variaciones en el tono y la adición de textura. **TOMADO:** <https://www.hisour.com/es/monochromatic-color-26157/>



Tomado: <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos>

1. Realiza la composición que muestra la imagen anterior y aplica color desde los diferentes matices.

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 3 de 5	

EXPLICACIÓN CONCEPTO DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

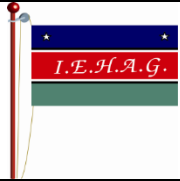

Capacidades coordinativas básicas Capacidad reguladora del movimiento: esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida. En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

Capacidad de orientación: Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

El equilibrio: Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

El Ritmo: esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

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

Anticipación: Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Existen dos tipos de anticipación, las cuales son: Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo.

Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia que dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad. Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates, como son: - Fútbol - Lucha - Voleibol - Judo - Baloncesto – Boxeo.



Diferenciación: Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

De acuerdo a explicación de capacidades coordinativas básicas responde las siguientes Define con tus propias palabras:

1. ¿qué son las capacidades coordinativas?
2. ¿por qué crees que son importantes las capacidades coordinativas?
3. ¿da un ejemplo de cada una de las capacidades coordinativas?
4. ¿Cuál es la importancia de las capacidades coordinativas y por qué?
5. ¿Cuál capacidad coordinativa se emplea en el baile y explique por qué?

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

Realiza a una composición con el tema que elijas aplicando la teoría del Mono cromatismo para la obra puedes elegir la técnica que quieras (lápices de color, acuarela, vinilo, collage, entre otras).

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

ACTIVIDAD 4:

Responde el siguiente cuestionario:

1. ¿Una capacidad coordinativa que se realice en el fútbol y explica por qué?
2. ¿Cuál de las capacidades coordinativas te parece más importante y justifica tú respuesta?
3. ¿Cuál es la importancia de las capacidades coordinativas en la vida cotidiana? y menciona 5 ejemplos
4. ¿Qué es la pintura monocromática?

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.hisour.com/es/monochromatic-color-26157/>

<https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>