
	<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 1 de 5

<b>DOCENTE: CRISTIAN MEJÍA</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO-RECREATIVO</b>	
<b>GRADO: CLEI V, VI</b>	<b>GRUPOS: 501, 502 &amp; 601</b>	<b>PERIODO: SEGUNDO</b>	<b>FECHA: MAYO</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO. 18 de mayo</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN 22 de mayo</b>	
<b>Temas:</b>	<b>Fundamentos científicos del deporte en el desarrollo de la mente</b>		
<b>Propósito de la actividad</b>			
<b>Desarrollar propuestas creativas integrando elementos de los lenguajes artísticos y el deporte</b>			

<b>ACTIVIDADES</b> <b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>


Nombre del docente

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA 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 2 de 5</b>

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.

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 ocio un grado óptimo de relación con el contexto.

- ¿Cómo puede usted aplicar el deporte y el arte para contribuir a tener mejor calidad de vida?
- ¿Qué vínculo encuentro entre salud, deporte y arte?
- ¿Qué son las habilidades motrices?
- ¿Qué es salud mental, espiritual y corporal?
- Explica a imagen adjunta al inicio de la actividad 1

## 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.**

*Nombre del docente*

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA 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 3 de 5</b>

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.

### **REALIZA LOS SIGUIENTES DIBUJOS EN EL CUADERNO DE ARTES TÍTULO APLICACIÓN DE SABERES**



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

*Nombre del docente*

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA **CRISTIAN FELIPE MEJÍA BALLESTEROS**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA 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 4 de 5</b>

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Con los conocimientos que posees y sin consultar ninguna fuente, responde las siguientes preguntas:

#### GENERACIÓN DE SABERES

¿De dónde surge el juego?

---

¿Cuáles deportes conoces?

---

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

---

¿Por qué es importante conocer las 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 Murphys

4 series de 15 pantorrilla

4 series de 15 tijera por pierna

5 minutos de trote y finaliza con un estiramiento

**Nombre del docente**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA 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 5 de 5</b>	

NOTA la responsabilidad se envía a el correo adjunto [Cristianmejia@ie Hectorabadgomez.edu.co](mailto:Cristianmejia@ie Hectorabadgomez.edu.co)

#### FUENTES DE CONSULTA

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

*Nombre del docente*

---

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA **CRISTIAN FELIPE MEJÍA BALLESTEROS**