

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

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Cristian Mejía B. Mauricio Guirales M.		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> III	<b>GRUPOS:</b> 301-302-303-304-305-306-307-308.	<b>PERIODO:</b> 3	<b>CLASES:</b> SEMANA 24
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1	<b>FECHA DE INICIO:</b> Agosto 3/2020	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 8 Agosto/2020	

## PROPOSITOS

- Se busca que los estudiantes al terminar la guía 2 propuesta para el periodo tercero interprete las posibilidades expresivas que ofrecen los lenguajes artísticos.
- Manifestar a través de prácticas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

## INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta la emergencia actual del país por la situación de salud a raíz del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para continuar con el trabajo en casa en el tercer periodo se proponen una serie de actividades para el núcleo Lúdico-Recreativo para que los estudiantes desarrollen desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso académico que se venía realizando hasta el momento.

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

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo del profesor a quien corresponda con fecha máxima de entrega según la guía, especificando el CLEI, grupo y nombre completo del estudiante.

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

### **ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

#### **TEMA: LENGUAJES ARTÍSTICOS**

Las **actividades artísticas** son las que realiza el ser humano con la finalidad de comunicarse por medio de la estética, dejando de lado los criterios de expresión mínima que tienen otras formas de comunicación como el lenguaje. A través de estas actividades se expresan las emociones, las ideas o incluso la visión del mundo que una persona puede tener, valiéndose de **diferentes recursos de tipo plástico, sonoro, lingüístico o corporal**. Las actividades artísticas representan creaciones de una visión imaginaria del mundo, y no es necesario que guarde alguna fiabilidad con algo en forma estricta. Quien realiza una actividad artística es llamado **artista**.

Fuente: <https://www.ejemplos.co/15-ejemplos-de-actividades-artisticas/#ixzz6SyBh8pWB>

#### **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.

	<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 6</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**.

	<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 4 de 6</b>

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

La plástica como rama del lenguaje artístico tiene en el punto es uno de los elementos básicos que los artistas usan para el lenguaje comunicativo de las artes. La actividad que vas a realizar en una hoja de block o en tu cuaderno puedes elegir en tema de tu agrado y con diferentes colores y la técnica del puntillismo realiza tu propia composición.

Aquí te dejo un ejemplo para que te guíes.



	<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 6</b>

### ¿Cómo distingo si una actividad es considerada fitness?

Para que una actividad entre dentro de la categoría fitness tiene que realizarse de forma regular y estar plenamente ligado a una buena alimentación y a unos hábitos de vida saludables. Además, debe cumplir una serie de criterios:

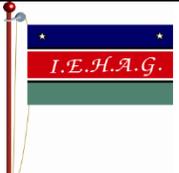
Algunos de los objetivos de este tipo de **entrenamiento** es **mejorar la resistencia y la fuerza del individuo**. Para conseguirlo es indispensable que **la rutina deportiva se realice como mínimo dos o tres veces a la semana**.

Es imprescindible que la persona que realice fitness tenga una **buena condición física y presente resistencia muscular localizada**. Durante el tiempo que se practica la actividad el deportista tendrá que disponer de la resistencia necesaria para mantener un músculo en tensión durante un periodo de tiempo prolongado o repetir varias veces la misma serie de movimientos.

**Tener flexibilidad.** Estos ejercicios requieren que se realice mucho **calentamiento** por lo que el deportista deberá tener flexibilidad en todo el cuerpo.

El fitness necesita que el deportista tenga una forma física armoniosa y mantenga unos niveles de grasa normal. En hombres entre el 18 y el 20 por ciento y en mujeres entre el 22 y el 24 por ciento.

Para conseguir una buena forma física el fitness se apoya en el uso de algunas máquinas. Las más usadas son la elíptica, bicicleta estática, los remos, el simulador de escaleras y las cintas de correr. Además, también suelen utilizar aparatos de musculación con el objetivo de reforzar el entrenamiento muscular y aumentar la fuerza para realizar las series de ejercicios.

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

### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

De acuerdo al deporte, escribe su nombre que corresponda a cada letra en su sector.

RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR HASTA EL 10 DE AGOSTO AL CORREO:

**CLEI 304-305-306-307-308** [mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co)

**CLEI 301-302-303** [cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co)

FUENTES DE CONSULTA.

<https://www.ejemplos.co/15-ejemplos-de-actividades-artisticas/#ixzz6SyBh8pWB>

<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fitness.html>

