	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: Cristian Mejía B – Angela Maria Velasquez Pelaez		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: III Nocturna y Sabatino	GRUPOS: 301-302-303-304-305-306-307-308.	PERIODO: 3	CLASES: SEMANA 23
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: Septiembre 14/2020	FECHA DE FINALIZACIÓN: Septiembre 19/2020	

PROPOSITOS

- Se busca que los estudiantes al terminar la guía 1 propuesta para el periodo tercero interprete las posibilidades expresivas que ofrecen los lenguajes artísticos.
- Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.
- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

TEMA: LENGUAJES ARTÍSTICOS

Lenguaje artístico. La creación artística es una función esencial del ser humano; arte y hombre son inseparables. René Huyghe escribe: "*No hay arte sin hombre, pero quizá tampoco hombre sin arte*". El hombre, para transmitir sus ideas y sus sentimientos, ha creado unos códigos basados en sistemas de signos. Uno de esos códigos es el lenguaje articulado, sin el cual no sería

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

posible el progreso, el incremento de experiencias de la especie humana; otro es el lenguaje matemático, que permite medir las dimensiones de la realidad material y fundamentar el desarrollo de todas las ciencias de la naturaleza; otro es el artístico, ya que el arte es, además de una forma de conocimiento, como la ciencia y la religión, que permiten el acceso a diferentes esferas del universo y del hombre, un lenguaje, un medio de comunicación con el que artista expresa imágenes de la realidad física y humana, y de las vertientes del psiquismo (sentimientos, alegrías, angustias, esperanzas, sueños).

TOMADO: https://www.ecured.cu/Lenguaje_art%C3%ADstico

¿Qué es la actividad física?

¿Qué es la actividad física? ¿Para qué sirve realizar actividad física de forma regular? La actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta al lugar de estudio o de trabajo. ¿Cuánto hacemos hoy en Colombia? Solamente el 46,5% de los adultos colombianos de 18 a 64 años no cumple con las recomendaciones de Actividad Física, (realizar por lo menos 150 minutos a la semana). Adicionalmente, 1 de cada 3 colombianos camina como medio de transporte y 1 de cada 18 utiliza la bicicleta como medio de transporte.

¿Por qué sirve realizar actividad física de forma regular?

Los hábitos saludables: realizar actividad física regular, mantener un patrón alimentario saludable (consumo de sal inferior a 5 gramos diarios, consumo de agua potable como bebida, bajo consumo de grasas trans y saturadas, consumo de 30g de fibra diarios, 400gr de frutas y verduras) y evitar el consumo o exposición al tabaco y reducir el consumo de alcohol, permiten reducir hasta en un 80% el riesgo de muertes tempranas por enfermedades crónicas no transmisibles (Enfermedad cardiovascular, Diabetes tipo 2, Cáncer, entre otras).

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

Se estima que la actividad física disminuye en un 30% las complicaciones cardiovasculares de la enfermedad ABECÉ - Actividad Física para la Salud 3 coronaria, el 27% de los casos de diabetes tipo 2 y el 25% de los cánceres de seno y colon, entre otros. Reduce riesgo de síndrome metabólico.

En Enfermedad Cardiovascular. Niveles moderados reducen el riesgo en 20% de enfermedad coronaria. Niveles intensos tienen un riesgo 30% menor de cardiopatía isquémica.

Además, contribuye a la reducción de obesidad infantil y en el adulto y a preservar la salud mental reduciendo la aparición de síntomas como la ansiedad y condiciones como la depresión. Existe una asociación moderada e inversa con el desarrollo de cánceres de colon y de mama. Reduce el riesgo de cáncer de pulmón, 20% y de endometrio y cáncer de ovario en un 30% y 20%, respectivamente.

En cuanto a trastornos musculo-esqueléticos, existe menor riesgo de fracturas, dolor y funcionalidad, calidad de vida, y retraso en la aparición de la discapacidad a las personas con osteoartritis y otras enfermedades reumáticas.

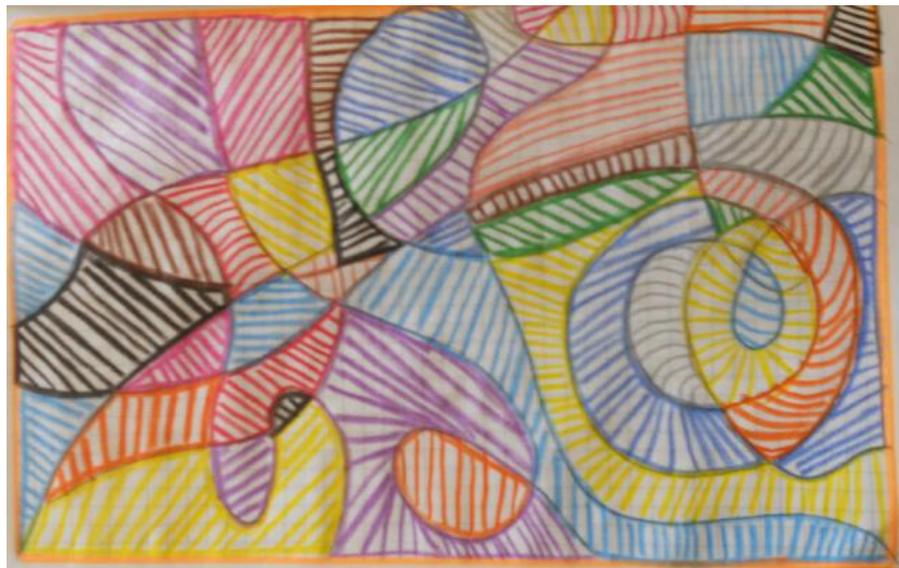
Los adultos físicamente activos tendrán un menor riesgo de fracturas de cadera o columna.

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LAS TEMÁTICAS.

La línea es uno de los elementos básicos del diseño y en un conjunto compositivo como formas se convierte en un elemento de expresión del arte como lenguaje comunicativo. En una hoja de block o en tu cuaderno realiza una composición donde utilices diferentes tipos de líneas para generar un conjunto de formas decoradas con el mismo elemento.

Aquí te dejo un ejemplo para que te guíes.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 6



¿Cómo debo empezar a realizar actividad física de forma segura?

Si usted tiene un estilo de vida sedentario, sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

La actividad física para la salud se puede realizar a través de diferentes dimensiones y modalidades. Las dimensiones en las cuales se realiza son el tiempo libre, la actividad laboral, como medio de transporte y las actividades domésticas. Así las modalidades que se pueden desarrollar en estas dimensiones incluyen las caminatas, el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos

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

tradicionales, el cargar objetos pesados, subir escaleras, las actividades de jardinería y aseo del hogar, la danza o baile entre muchas otras.

Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Y en adultos reduce el riesgo cardiovascular.

La actividad física realizada en el tiempo libre, como medio de transporte, en labores domésticas y en el trabajo, suman para cumplir las recomendaciones de actividad física para la salud.

En adultos mayores, Para evitar las caídas, conviene practicar ejercicios físicos moderados para el mantenimiento del equilibrio y fortalecer la musculatura tres veces por semana.

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

Después de realizar el dibujo propuesto en líneas, debes pensarte en una pagina la realización de un entrenamiento deportivo teniendo en cuenta los siguientes elementos:

- Calentamiento
- Actividad central
- Objetivo del entrenamiento
- Duración
- Estiramiento

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

RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR HASTA EL 19 DE SEPTIEMBRE AL CORREO:

CLEI 304-305-306-307-308 mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co

CLEI 301-302-303 cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA.

- https://www.ecured.cu/Lenguaje_art%C3%ADstico
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>