

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Julián Osorio Torres Cristian Felipe Mejía Ballesteros.		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: IV	GRUPOS: 401, 402, 403, 404, 405, 406 y 407	PERIODO: Tres	CLASES: SEMANA 26
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: Agosto 17	FECHA DE FINALIZACIÓN: Agosto 22	

PROPÓSITO

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 (CONCEPTUALIZACIÓN)

SABERES PREVIOS- LEE LENTA Y ATENTAMENTE LOS SIGUIENTES TEXTOS:

TERMINO 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.

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).

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 2 de 4	

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 break dance.



que lo practica.

BENEFICIOS

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son: **mejorar la condición física como anímica.**

- **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

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**

REALIZA EL DIBUJO DEL HOMBRE FITNES Y APLICA COLOR CON EL MATERIAL QUE TENGAS, PINTURA, ACUARELA, COLORES, MARCADORES ENTRE OTROS.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 4

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

ALGUNAS VERDADES DEL ENTRENAMIENTO PARA TENER ENCUESTA TOMA APUNTE



Imagen tomada de:

<https://www.fitnessrevolucionario.com/wpcontent/uploads/2020/04/DiezVerdadesEntrenamiento.jpg>

Realiza una rutina deportiva basada en la siguiente imagen, toma registro fotográfico haciendo el ejercicio mínimo 8 y luego escribe que musculo crees que se trabaja en cada uno de ellos.

1. REALIZA EL SIGUIENTE GRAFFITI DE ARTE URBANO Y APLICA TEORÍA DEL COLOR CON LOS ELEMENTOS GRÁFICOS QUE PUEDES OBSERVAR. (EN EL CUADERNO DE ARTES GRANDE)

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



Tomado de <https://thumbs.dreamstime.com/z/deporte-del-mensaje-con-el-bal%C3%B3n-de-f%C3%BAtbol-en-estilo-arte-pop-138109970.jpg>

PARA TENER EN CUENTA: Este taller se realizará de forma virtual o realizado a mano (tomando capturas claras) se debe enviar: al correo cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co para estudiantes de la nocturna y al correo julianosorio@iehectorabadgomez.edu.co para estudiantes del sabatino, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

FUENTES DE CONSULTA

- <http://www.lanubeartistica.es/tareas-y-contenidos-2/>