

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

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES:</b> Mauricio Guirales Moreno Cristian Felipe Mejía Ballesteros		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: VI</b>	<b>GRUPOS: 601, 602, 603</b>	<b>PERIODO: 2</b>	<b>CLASES: 19</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 4	<b>FECHA DE INICIO:</b> 27/06/2020	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 03/07/2020	

## OBJETIVOS

Este taller busca que aprendamos 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

## TEMA:

La expresión artística y el deporte tiene como propósito expresar las experiencias personales y sociales integrando habilidades, destrezas y competencias que se viven a través de los órganos del sentido.

Analizo las siguientes imágenes y luego explico cada una de ellas teniendo en cuenta el concepto de arte y deporte.



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



**ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)** Lea cuidadosamente el siguiente texto:

### **EXPLICACIÓN CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO**

El entrenamiento es un proceso de capacitación que tiene como fin el desempeño de ciertas habilidades, ya sean físicas, cognitivas, teóricas, artísticas y prácticas.

Tipos de entrenamiento

- **Entrenamiento eficiente** se basa en realizar una serie esfuerzos para mejorar destrezas de coordinación, fuerza, capacidades de adaptación y de superación.
- **Entrenamiento deportivo** es el que educa para transformar ideales y actitudes de quien lo práctica, se basa en brindar elementos pedagógicos de formación.
- **Entrenamiento recreativo y bienestar** contempla la posibilidad de realizar actividad física desligado de la competencia y el alto rendimiento; busca el goce, la diversión y el entretenimiento

	<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 4</b>

**Importante todos los entrenamientos generan:** niveles de compromisos saludables, físicos y cognitivos, nutriendo la posibilidad de transversalizar la motricidad con el esparcimiento.

### Actividades de aplicación

**Reflexiona sobre los siguientes interrogantes y responde de acuerdo a los conocimientos previos y lo visto en clase**

- ¿Qué nuevas habilidades y competencias se han desarrollado a partir del estudio de calentamiento, resistencia y entrenamiento?
- ¿Qué diferencia encuentras entre entrenamiento funcional, deportivos y entrenamiento eficiente?
- ¿Cuáles son las ventajas psicológicas del hombre cuando realiza un entrenamiento?
- ¿Qué son las capacidades motoras?
- ¿Qué son los sistemas neuro-motrices sensitivos?
- Define qué es el entrenamiento con tus palabras

### TRABAJO EVALUATIVO

- **REALIZA EL DIBUJO DEL AVE Y APLICA TEORÍA DE COLOR Y ARTE CUBISTA EN EL CUADERNO DE ARTES (GRANDE)**
- Realiza una rutina deportiva con implementos que encuentres en el hogar como lazo, balones, mancuernas, entre otros
- **Trabajo práctico:** ver los videos que se estarán montando en los diferentes espacios web de la institución o solicita por medio de un correo una rutina de entrenamiento.

	<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 4</b>

**RUTINA SUGERIDA POR EL**

**DOCENTE:** [https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO\\_i0CLbCNV](https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO_i0CLbCNV)

**RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR AL CORREO:**

**CLEI 601:** cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 603-603:** mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co

**FUENTES DE CONSULTA.**

REFERENCIADO

**IMÁGENES:**

<https://www.pinterest.co.uk/>

<https://es.dreamstime.com/>

<https://catalogo.artium.eus/>

<https://concepto.de/cubismo/#ixzz6NIMebIS3>

<https://www.freepng.es/hd-png/el-cubismo.html>