

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

| IDENTIFICACIÓN   |   |  |                              |
|--|---|--|------------------------------|
| <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>           |   |  |                              |
| <b>DOCENTE: Cristian Mejía B. - Mauricio Guirales M.</b> |   | <b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:<br/>Lúdico-recreativo</b>    |                              |
| <b>CLEI: VI</b>  | <b>GRUPOS:<br/>604.605.606.607.608,609.610.611.</b> | <b>PERIODO:<br/>1</b>                                | <b>CLASES:<br/>SEMANA 07</b> |
|  |   |  |                              |
| <b>NÚMERO DE SESIONES:<br/>1</b>                         | <b>FECHA DE INICIO:<br/>Septiembre 12/2020</b>      | <b>FECHA DE FINALIZACIÓN:<br/>Septiembre 19/2020</b> |                              |

## PROPÓSITO

- Se busca que los estudiantes al terminar la guía 6 propuesta para el periodo primero interprete las posibilidades expresivas que ofrecen los lenguajes artísticos desde los esquemas tradicionales de la composición.
- 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.

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

## ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

### SABERES PREVIOS

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 de los sentidos.

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



|  |  |                  |  |
|--|--|------------------|--|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                  |  |
|  | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR                        | Código           |  |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL   | Versión<br>01                                      | Página<br>3 de 4 |  |

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

### 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 de 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 practica, se basa en brindar elementos pedagógicos de formación.
- **Entrenamiento recreativo y bienestar** contempla la posibilidad de realizar actividad física desligada de la competencia y el alto rendimiento; busca el goce, la diversión y el entretenimiento.

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

**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?

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

## ACTIVIDAD EVALUATIVA

Define qué es el entrenamiento con tus palabras

1. Realiza una rutina deportiva con implementos que encuentres en el hogar como lazo, balones, mancuernas, entre otros.
2. Busca elementos como tarros que podrás convertir en pesas, sogas que servirán como lazos para saltar, elásticos para generar fricción también puedes elaborar una pelota de trapo con ropa reciclada. ¡Lo más importante es la creatividad y recursividad!
3. Dibuja 2 de las 3 imágenes de la parte superior.

## ACTIVIDAD 4: ACTIVIDAD ADICIONAL: COMPENSACIÓN SEMANAS 21 Y 22

1. Consulta que es arte conceptual y escríbelo en tu cuaderno de lúdica.
2. Consulta la biografía del artista Marcel Duchamp y escríbela en el cuaderno.

**CLEI VI SABATINA:** [mauricioguirales@ie Hectorabadgomez.edu.co](mailto:mauricioguirales@ie Hectorabadgomez.edu.co)

**CLEI VI NOCTURNO:** [cristianmejia@ie Hectorabadgomez.edu.co](mailto:cristianmejia@ie Hectorabadgomez.edu.co)

## FUENTES DE CONSULTA

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