

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | | Versión 01 | Página 1 de 5 |

| IDENTIFICACIÓN | | | |
|---|--|--|--------------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | | | |
| DOCENTES: Mauricio Guirales Moreno Cristian Felipe Mejía Ballesteros | | NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO | |
| CLEI: V | GRUPOS: Del 604 al 611 | PERIODO: 2 | CLASES: SEMANA 19 |
| | | | |
| NÚMERO DE SESIONES: 4 | FECHA DE INICIO: 05 DICIEMBRE/2020 | FECHA DE FINALIZACIÓN: 12 DICIEMBRE/2020 | |

PROPOSITOS

- Desarrollar en los estudiantes habilidades para que se empoderen de los recursos del medio como elementos expresivos.
- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.

INTRODUCCIÓN

En esta guía de aprendizaje No. 19 del segundo periodo abordaremos el tema de la expresión del color en el arte su configuración de formas y los diversos significados que estos ofrecen.

Por otro lado, la guía pretende crear la necesidad en los estudiantes de configurar en los estudiantes rutinas de actividad física básica en casa para que eviten el sedentarismo en el tiempo de trabajo en casa.

Esta guía puedes bajarla de la página institucional <https://www.iehectorabadgomez.edu.co/>

Recuerden que el taller que debe ser enviado al correo de tu docente, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | | Versión 01 | Página 2 de 5 |

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

TEMA: EL COLOR

¿Qué significa el color?

¿Sabías que los colores de tu alrededor pueden estar influenciando tus emociones y tu estado mental? ¿Sabías que ciertas tonalidades pueden irritarte o, por el contrario, relajarte y calmarte? Pues debes saber que los colores que te rodean sí que pueden tener un efecto en ti.

Esta afirmación no es nueva. De hecho, muchas empresas diseñan sus logos teniendo en cuenta los colores que emplean, pues de esta manera envían un mensaje u otro al consumidor. Cuando se decora una tienda también se valora qué colores se emplean, pues es casi una necesidad que la gente sienta el deseo de comprar cuando está en el local.

Pero no solo se utiliza la psicología del color para sacar un beneficio económico. En la arteterapia, el color se asocia a las emociones de la persona y es una manera de influenciar el estado físico y mental del paciente. Por ejemplo, los estudios han demostrado que el rojo aumenta el ritmo cardíaco, lo que, a su vez, provoca un aumento de adrenalina y hace que los individuos se sientan enérgicos y entusiasmados.

La psicología del color en la vida cotidiana

Y es que no suena nada rara la afirmación de que los colores provocan un efecto emocional en nosotros. De hecho, forma parte de nuestro lenguaje cotidiano. En otras palabras, es común hablar de colores cálidos, como el rojo, el amarillo o el naranja, que pueden suscitar distintas reacciones, desde positivas (calidez) o negativas (hostilidad y enfado). O, por contra, también solemos hablar de colores fríos, como el verde o el azul, que suelen provocar una sensación de calma pero también tristeza.

Ya que todos estamos familiarizados con estos conceptos, la psicología del color se emplea en la vida cotidiana. Por ejemplo, cuando pintas tu casa y consideras qué colores quieres para tu hogar porque vas a pasar muchas horas allí dentro. Cuando haces eso, sueles tener en cuenta cómo te harán sentir las diferentes tonalidades: ¿un gris elegante para el salón? ¿una cocina verde que se asocie a la primavera y la frescura? A lo mejor te gusta el yoga y la meditación y quieres una habitación blanca porque sabes que tiene un efecto relajante.

Esto son solo algunos ejemplos de cómo empleamos la psicología del color casi sin darnos cuenta.

| | | | |
|--|--|--------------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | Versión 01 | Página 3 de 5 | |

VENTAJAS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. **Ayudan a dormir mejor.** El ejercicio ayuda a combatir el insomnio pues a través del mismo podemos drenar una enorme cantidad de energía, especialmente energía negativa y al terminar estarás mucho más relajado. Eso sí, evita hacerlo justo antes de irte a la cama.
2. **Ayuda a fortalecer la mente y evita el desgaste cognoscitivo que puede producirse con el envejecimiento.** Proporciona una sensación de bienestar que puede contribuir al manejo de la depresión.
3. **Fortalece músculos y huesos.** El ejercicio regular estimula el sistema músculo esquelético, por lo que hace que los huesos sean más resistentes promoviendo una mayor producción de calcio y previniendo enfermedades como la osteoporosis y al mismo tiempo hace que nuestros músculos sean fuertes y flexibles.
4. **Es la clave para la salud cardiovascular,** ya que previene la hipertensión arterial, pues ayuda a mantener los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre.
5. El ejercicio es una de las principales herramientas para mantener un peso saludable de manera permanente.
6. Hacer ejercicios regularmente previene y **reduce el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes tipo 2.**
7. **Reduce el riesgo de cardiopatías** (infartos y otras enfermedades del corazón) y accidentes cerebrovasculares y presión arterial alta.

ACTIVIDAD 2. APLICACIÓN.

Repite las actividades que realizaste en la guía 17 y debes llevar el registro de la semana pasada y de esta en tu cuaderno para que observes tus avances en cada ejercicio, las actividades físicas cada una debe mínimo una duración de diez minutos, no te olvides de realizar un calentamiento previo a la rutina y un estiramiento cuando termines la rutina.

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

EN UNA HOJA DE BLOCK TAMAÑO CARTA REALIZA UNA COMPOSICIÓN CARTA DIBUJO, POEMA, ACROSTICO, CARTELERA U OTRA EXPRESIÓN DE AGRADECIMIENTO A UNA PERSONA (A ´SI YA NO CUENTES FISICAMENTE CON ELLA), INSTITUCIÓN O ALGUIEN EN ESPECIAL A QUIEN QUIERAS AGRADECER PORQUE FUE

| | | | |
|--|--|---------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | | Versión 01 | Página 4 de 5 |

PARTE CLAVE EN LA REALIZACIÓN DE UNOS DE TUS PROYECTOS DE VIDA (SER BACHILLER) ESTE EJERCICIO DEBE SER A TODO COLOR Y UTILIZANDO AQUELLOS (COLORES) QUE PARA TI AYUDAN A EXPRESAR Y DAR SIGNIFICADO A TU COMPOSICIÓN. AQUÍ TE DEJAMOS UN EJEMPLO.



TOMADO: <https://votosdeamorfrases.blogspot.com/>

ACTIVIDAD 4. COMPENSACIÓN DE SEMANAS 21 Y 22

1. Consulta como se encuentra la masa corporal en una persona, explica y escribe tu descripción en el cuaderno.
2. Realiza el procedimiento descrito en el punto anterior y encuentra tu masa corporal.

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

RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR AL CORREO:

CLEI 604-605: cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

CLEI 606 hasta el 611: mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA.

Las siguientes son páginas que puedes consultar para realizar tus actividades

<https://culturainquieta.com/es/inspiring/item/10923-significados-y-curiosidades-de-los-colores>.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20046433>