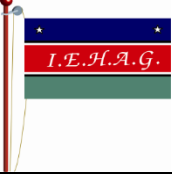



|   |  |               |   |
|---|--|---------------|---|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |               |  |
|   | <b>Proceso: CURRICULAR</b>                         | <b>Código</b> |   |
| <b>Nombre del Documento: Planes de Mejoramiento</b>                               | 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

|                          |                          |                          |             |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| ASIGNATURA/ AREA/ NÚCLEO | <b>LÚDICO-RECREATIVO</b> | GRADO/ CLEI<br><b>VI</b> | <b>11VO</b> |
| PERÍODO:                 | <b>UNO</b>               | AÑO:                     | <b>2023</b> |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE    |                          |                          |             |

**LOGROS /COMPETENCIAS:**

Se pretende que los estudiantes de CLEI VI de la jornada Sabatina, construyan los conocimientos acerca de las expresiones y los movimientos artísticos como elementos esenciales para el desarrollo físico y emocional de los seres humanos a lo largo de la existencia, a partir de la sensibilización y el desarrollo de saberes específicos, desde las prácticas motrices y artísticas incidentes en el desarrollo cognitivo y corporal.

**SABERES PREVIOS- LEE LENTA Y ATENTAMENTE LOS SIGUIENTES TEXTOS:**

**TÉRMINO FITNESS-Escribe el siguiente texto y luego responde**

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 con 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 los porcentajes de lo que se considera sano en músculos, huesos y grasas).

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.



**BENEFICIOS**

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son: **mejora 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 que lo practica.
- **Reduce el riesgo** de desarrollar enfermedades como la **obesidad** o **riesgos cardiovasculares,** como 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.**

### Importancia del Deporte

El deporte es básicamente una **actividad física** que permite el buen funcionamiento y estado del cuerpo y la mente su importancia es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

De acuerdo al texto anterior responde:

1. Escribe ¿cuáles son los objetivos de las prácticas deportivas? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Menciona 2 beneficios de realizar deporte con regularidad, explica \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Escribe una de las dos definiciones del entrenamiento fitness \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Describe ¿qué es lo que se observa en la imagen en dónde aparecen los beneficios? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Realiza el dibujo de los presaberes y aplica color con el material que tengas, pintura, acuarela, colores, marcadores entre otros.

### ACTIVIDAD 2

**ALGUNAS VERDADES DEL ENTRENAMIENTO PARA TENER EN CUENTA, TOMA APUNTE**



6. Realiza el esquema anterior

**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 ¿qué músculo crees que se trabaja en cada uno de ellos?

7. En el cuaderno realiza los bocetos de la imagen y aplica color negro



### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

8. Realiza el siguiente graffiti de arte urbano y aplica teoría del color con los elementos gráficos que puedas observar.



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>

9. Busca y escribe la biografía de un artista y un deportista colombiano reconocido que admires por sus logros

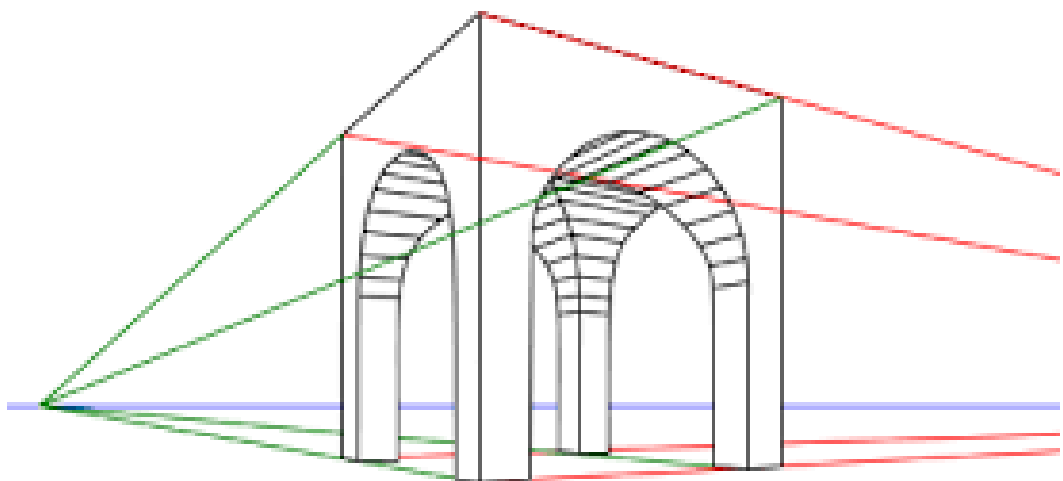
10. Realiza un graffiti con tu nombre

11. Elabora una sopa de letras con los siguientes conceptos

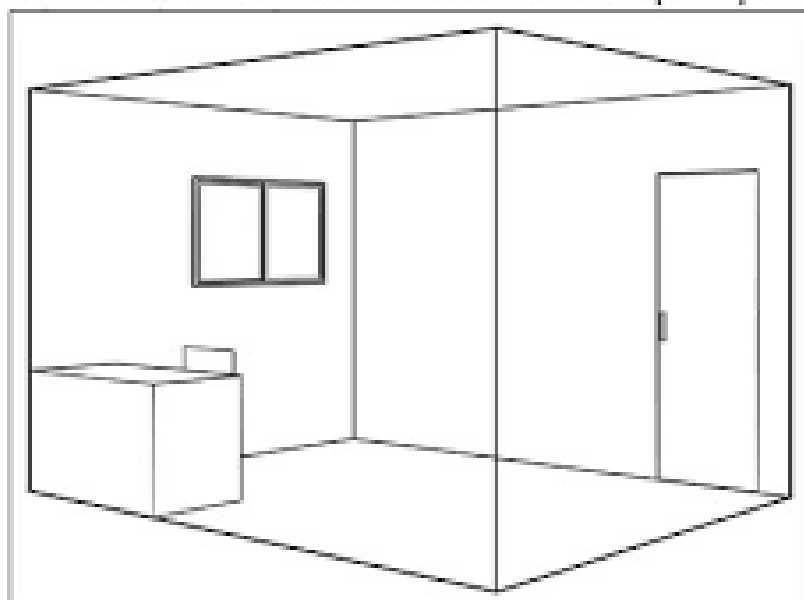
|                  |                      |                         |                   |                     |                    |
|------------------|----------------------|-------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| <b>Arte</b>      | <b>Deporte</b>       | <b>Actividad física</b> | <b>Capacidad</b>  | <b>Mente</b>        | <b>Vida</b>        |
| <b>Color</b>     | <b>Entrenamiento</b> | <b>Forma</b>            | <b>Intensidad</b> | <b>Bienestar</b>    | <b>Creatividad</b> |
| <b>Expresión</b> | <b>Salud</b>         | <b>Lúdica</b>           | <b>Cuerpo</b>     | <b>Alimentación</b> |                    |

12. Busca cada uno de los conceptos y escribe su significado, puede ser de internet o de un diccionario.

13. Realiza los siguientes dibujos de perspectiva y dibujo técnico son 5 en total cada uno de página entera



Habitación trazada con el método de perspectiva

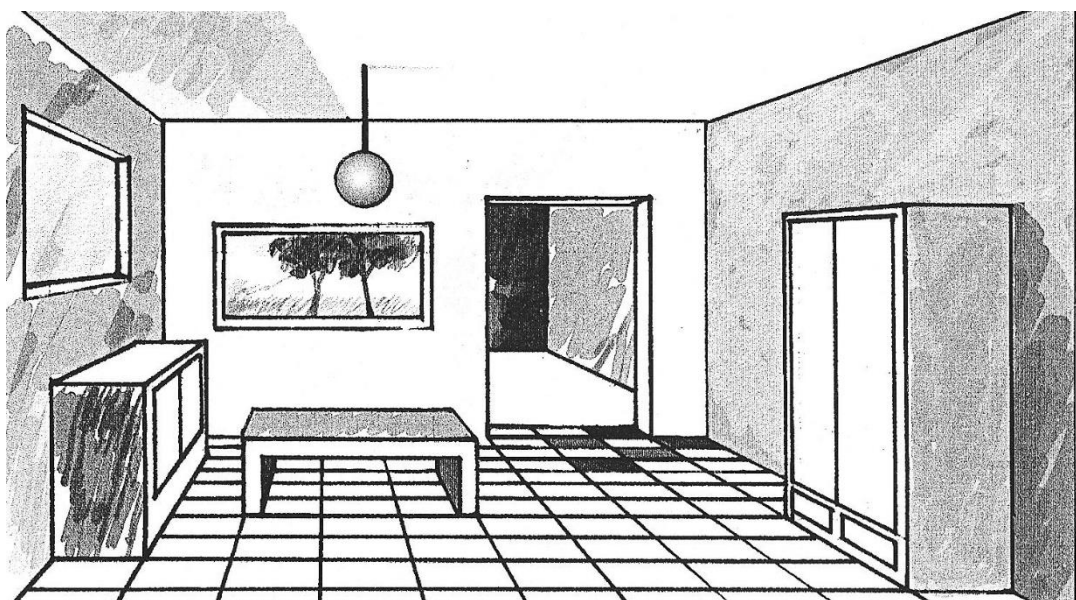
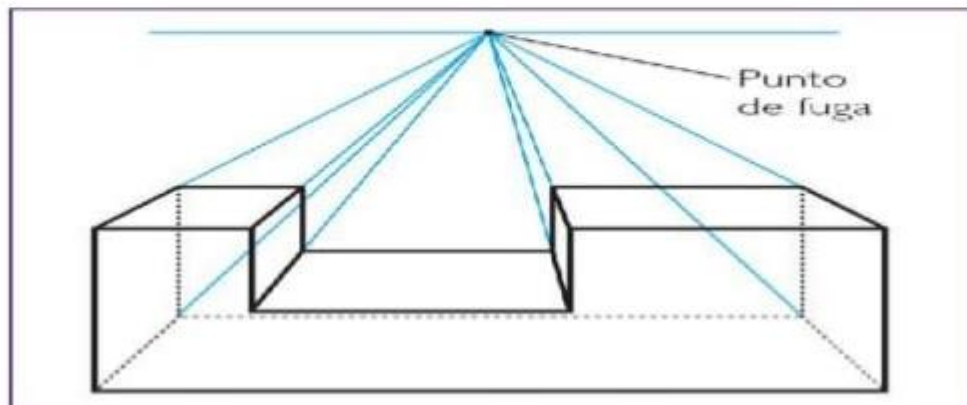




PERSPECTIVA ATMOSFÉRICA

## PERSPECTIVA CONICA

- La **perspectiva cónica** es un sistema de representación gráfico basado en la proyección de un cuerpo tridimensional sobre un plano auxiliándose en rectas proyectantes que pasan por un punto. El resultado se aproxima a la visión obtenida si el ojo estuviera situado en dicho punto.





Se entiende por **CREATIVIDAD EN DIBUJO TÉCNICO** a la capacidad para diseñar la representación de la solución gráfica imaginada de la composición y disposición geométrica proyectable de las partes y del todo en cuanto a forma, extensión, dimensiones y posiciones relativas de los objetos, artículos, equipos, obras, edificaciones, instalaciones, procesos y sistemas, entre otros.

### Actividad practica

Después de presentar el taller de recuperación de manera escrita y tener tu nota del 70%, el otro 30 % debes darte a conocer y acordar un horario con el docente de Educación Física & Lúdica, para establecer el día y la hoja de ruta de recuperación del núcleo Lúdico-recreativo.

### DEBES DE INVESTIGAR PARA EL DÍA DE LA RECUPERACIÓN:

1. *¿Qué es fitness?*
2. *¿Qué es entrenamiento funcional?*
3. *¿Cuáles son las nuevas tendencias deportivas?*

### Para tener en cuenta:

- DEBES DISPONER DE 1 HORA PARA HACER LA RECUPERACIÓN
- DEBES PRESENTARTE CON ROPA DEPORTIVA
- DEBES DE PRESENTARTE CON HIDRATACIÓN
- DEBES DE PRESENTARTE HIDRATADO Y CON UNA COMIDA PREVIA

### METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

LOS TRABAJOS SE DEBEN ENTREGAR AL DOCENTE Y DEBEN SER SUSTENTADOS, DE MANERA PRACTICA U ORALMENTE EN LA FECHA INDICADA.

### RECURSOS:

VIDEO BEAM – COMPUTADOR - MATERIAL GRÁFICO – MULTIMEDIA – TABLERO – MARCADORES – LIBRETA DE APUNTES – PAPEL BOND - CUADERNO – HOJAS DE BLOCK TAMAÑO CARTA – LAPICERO - INTERNET – PÁGINAS WEB – BLOGS INTERACTIVOS

### OBSERVACIONES:

#### Para tener en cuenta:

- DEBES DISPONER DE 1 HORA PARA HACER LA RECUPERACIÓN
- DEBES PRESENTARTE CON ROPA DEPORTIVA
- DEBES DE PRESENTARTE CON HIDRATACIÓN
- DEBES DE PRESENTARTE HIDRATADO Y CON UNA COMIDA PREVIA

REFERENCIADO <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fitness.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=kQtm2I6tfSo>

<https://www.importancia.org/deporte.php>

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN

|   |                       |
|---|-----------------------|
| NOMBRE DEL EDUCADOR(A)<br>CRISTIAN FELIPE MEJÍA BALLESTEROS | FIRMA DEL EDUCADOR(A) |
|---|-----------------------|