

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PRUEBA DE PERIODO 1 Núcleo de formación: LOGICO MATEMATICAS, TECNICO CIENTIFICO, LÚDICO RECREATIVO.		Versión 01	Página 1 de 7

LUDICO RECREATIVO

LEE, REFLEXIONA Y RES`PONDE

- 1- Que es el calentamiento físico y porque es importante realizarlo antes de cualquier actividad deportiva. Escribe un texto donde expliques su importancia y los pasos para realizarlo y las consecuencias de un calentamiento mal realizado.

CUIDAR EL CUERPO ANTES Y DESPUES DE UNA ACTIVIDAD FISICA.

Hacer ejercicio es una necesidad vital. Desde edades tempranas nos enseñan que el deporte debe formar parte de nuestra rutina diaria. Por ello, desde nuestros inicios en la Copa COVAP te invitamos a disfrutar de las múltiples ventajas que nos aporta la actividad física, como son la **prevención de la obesidad, la mejora del sueño, la socialización, el bienestar mental o la adquisición de rutinas saludables**. Pero para estar en plena forma con total seguridad, debes seguir unas pautas para evitar que un ejercicio mal ejecutado se convierta en un problema. Por ello, hoy queremos hablarte de **la importancia del calentamiento y los estiramientos**.

El calentamiento consta de activación cardiovascular, movilidad articular y estiramientos para favorecer la práctica deportiva.

Desde la educación primaria, tanto profesores como entrenadores hacen hincapié en lo fundamental de realizar un adecuado acondicionamiento muscular. Durante este intervalo, el cuerpo se prepara ante la actividad física y se estimula la circulación, la amplitud de movimientos y la flexibilidad muscular. Un calentamiento completo consta de tres fases: la cardiovascular, la movilidad articular y los estiramientos. Gracias a divertidos juegos y actividades para su puesta en marcha, con ellas se alcanza una mayor motricidad, una mejora de la concentración y una elevación de la temperatura corporal. Es conveniente saber que los estiramientos en el calentamiento han de practicarse siempre después de la activación cardiovascular y no han de durar mucho para evitar sobrecargas o tensiones previas al ejercicio.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PRUEBA DE PERIODO 1 Núcleo de formación: LOGICO MATEMATICAS, TECNICO CIENTIFICO, LÚDICO RECREATIVO.		Versión 01	Página 2 de 7



Tras el ejercicio físico es importante estirar los músculos para evitar agujetas, dolores o calambres.

Aunque todos conocemos la importancia de calentar y estirar antes del deporte, hay jugadores que no prestan la atención suficiente a los estiramientos posteriores, lo cual es un error ya que estos son la forma más segura de evitar agujetas, dolores y calambres. Durante esta etapa se ha de mantener cada músculo estirado sobre unos 20 segundos y sin forzarlo, realizando una tarea de elongación para que todos vuelvan a su estado pasivo. También se han de acompañar de un control de la respiración para volver a un ritmo relajado de manera progresiva e inducir al descanso.

Recuerda que en el deporte no sirven las excusas, por lo que estirar antes y después de cada sesión deportiva será la mejor forma de reducir las posibilidades de padecer temidas lesiones y un cansancio extremo que impidan disfrutar de otro día de ejercicio saludable.

2- Realizo la siguiente lectura y respondo al final

LA IMPORTANCIA DEL COLOR EN LA VIDA COTIDIANA

Al leer sobre el color encontramos palabras, no tan sencillas, como espectro electromagnético, longitud de onda y sistema ocular, pero con estos sencillos trucos sabrás

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PRUEBA DE PERIODO 1 Núcleo de formación: LOGICO MATEMATICAS, TECNICO CIENTIFICO, LÚDICO RECREATIVO.		Versión 01	Página 3 de 7

como usar eso a tu favor con las mejores ideas para decoración de casas.

Así como está presente en procesos de la naturaleza hace parte importante de nuestra vida.

El color influye en el espacio, afecta nuestras decisiones de compra, la forma en que nos relacionamos con los demás y nuestra propia energía y lo que transmitimos con la ropa que utilizamos, por eso, es importante aprender a notar y a conocer algunos de los efectos del color. Conociendo un poco de teoría, podrás aplicarla directamente a ideas para decoración de casas. Si aplicas estos consejos, el ambiente en tu casa mejorará.

Amarillo

El amarillo representa alegría e inteligencia. Es un color variable y espontáneo lo que no lo hace favorable para sugerir seguridad. Es útil para llamar la atención, sobre todo junto al color negro. Es un color que estimula la actividad mental y genera energía muscular, pero en exceso puede ser un poco perturbador. Dicen que los bebés lloran más en habitaciones amarillas y por eso es mejor evitar este color en recámaras donde haya bebés.



Azul

El azul es asociado con la estabilidad y profundidad por ser el color del mar y el cielo. Está ligado a la tranquilidad y la calma, lo que lo hace beneficioso para el cuerpo y la mente. Es un color muy aceptado por los hombres y sirve para presentar productos de tecnología o de

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PRUEBA DE PERIODO 1 Núcleo de formación: LOGICO MATEMATICAS, TECNICO CIENTIFICO, LÚDICO RECREATIVO.		Versión 01	Página 4 de 7

limpieza en un entorno fabuloso. Dicen que retarda el metabolismo y quita el apetito. En exceso puede generar depresión, pero si lo utilizas con moderación en los colores de pared, contribuirá a tu buen ánimo.



Rojo

El rojo es fantástico porque es un color intenso a nivel emocional. Se utiliza para avisos importantes y de prohibición. Sirve para provocar sentimientos eróticos en publicidad, mejora el ritmo respiratorio y eleva la presión sanguínea. Se asocia con peligro, fortaleza, pasión, deseo y amor. En exceso puede generar ansiedad.

Algunas ideas para decoración de casas es utilizarlo en acentos como floreros, velas o marcos de fotografía. También puedes usarlo con moderación en colores de pared.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PRUEBA DE PERIODO 1 Núcleo de formación: LOGICO MATEMATICAS, TECNICO CIENTIFICO, LÚDICO RECREATIVO.		Versión 01	Página 5 de 7



Blanco

El blanco es considerado el color de la perfección. Tiene connotación positiva, es asociado con la bondad, la luz, la frescura y la limpieza. Sirve para promocionar productos médicos o relacionados con la salud. Se asocia con productos lácteos y productos bajos en calorías o para bajar de peso. Purifica la mente y no tiene problema al ser utilizado en grandes cantidades en colores de pared, por lo que puede considerarse un básico en el diseño de interiores.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PRUEBA DE PERIODO 1 Núcleo de formación: LOGICO MATEMATICAS, TECNICO CIENTIFICO, LÚDICO RECREATIVO.		Versión 01	Página 6 de 7



Negro

El negro se asocia con el miedo y lo desconocido. Es un color que representa la elegancia, el poder y al mismo tiempo la muerte y el silencio. Contrasta muy bien con colores brillantes y es famoso por hacernos ver más delgados al utilizarlo para vestir. Puede ser intimidante en exceso. De manera práctica, algunas ideas para decoración de casas usando negro es utilizarlo en sillas, tapetes pequeños o acentos en la mesa como por ejemplo platos.



En algún lugar leí que el color es “energía vibratoria”, y creo que dicho así suena fabuloso y es la mejor descripción de todas. ¿De qué color se sienten hoy? ¿Qué colores prefieres en la pared?

- Porque son importantes los colores en el estado anímico de las personas.
- Crees que es importante el color en el ámbito publicitario si no porque.
- Da un ejemplo de un producto que recuerdes mucho por el color con el cual lo presentaban.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PRUEBA DE PERIODO 1 Núcleo de formación: LOGICO MATEMATICAS, TECNICO CIENTIFICO, LÚDICO RECREATIVO.		Versión 01	Página 7 de 7

-