

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

| IDENTIFICACIÓN | | | |
|--|--|---|-------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | | | |
| DOCENTE: Karen González, Cristian Mejía, Mauricio Guirales Moreno, Juan Carlos Márquez. | | NÚCLEO DE FORMACIÓN: lúdico-recreativo | |
| CLEI: V | GRUPOS: 501-502-503-504-505-506-507-508 | PERIODO: 2 | SEMANA: 13 |
| NÚMERO DE SESIONES: | FECHA DE INICIO: | FECHA DE FINALIZACIÓN: | |
| 1 | 19 de abril | 24 de abril | |
| TEMAS: ARTE Y DEPORTE | | | |

PROPÓSITO

- 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 al largo de la existencia

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. Luego dibujo la que más llamó mi atención.

| | | | |
|--|--|----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | | Versión 01 | Página 2 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 esfuerzos para mejorar destrezas de coordinación, fuerza, capacidades de adaptación y de superación.

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

- **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

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?

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!

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

La guía debes desarrollarla en su totalidad y enviar la evidencia de la misma al correo de tu docente correspondiente a cada jornada, te recordamos los correos institucionales de cada docente por jornada:

- karengonzalez@iehectorabadgomez.edu.co (jornada nocturna – Clei 501 y 502)
- mauricioquirales@iehectorabadgomez.edu.co (jornada sabatina – Clei 503 y 504)
- cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co (jornada sabatina – Clei 505, 506 y 507)
- Juancarlosmarquez@iehectorabadgomez.edu.co (jornada sabatina – Clei 508)

FUENTES DE CONSULTA

Imagen tomada <https://www.pinterest.com>

<https://www.hisour.com/es/chiaroscuro-17636/>