	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno			Versión 01
			Página 1 de 9

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Yesica Saavedra Serna Cristian Felipe Mejía Ballesteros		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO	
CLEI: VI	GRUPOS: 601,602, 603, 604	PERIODO: 1	CLASES: SEMANA 09
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 22 DE MARZO	FECHA DE FINALIZACIÓN: 27 MARZO	

PROPÓSITO

- 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.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

En esta guía de aprendizaje No. 09 del primer periodo abordaremos el tema de caligrafía como medio de ejercitación para desarrollar habilidades de trazo rápido y más aún cuando con la educación virtual el continuo uso del teclado no interfiera en la costumbre de la función de las practicas académicas donde utilicemos la mano como instrumento de expresión, en el arte se busca mejorar la calidad y seguridad en los trazos, así como la fortaleza de la motricidad fina.

Por otro lado, la guía pretende crear la necesidad en los estudiantes de conocer como están en su ritmo cardiaco para establecer métodos y rutinas de control desde la actividad física.

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

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno		Versión 01	Página 2 de 9

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

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Lea cuidadosamente el siguiente texto:

TEMA: CALIGRAFÍA

¿Qué es la caligrafía?

La caligrafía es el arte de escribir con letra bella, artística y correctamente formada, siguiendo diferentes estilos; pero también puede entenderse como el conjunto de rasgos que caracterizan la escritura de una persona o de un documento.

En definitiva, el arte de hacer gráficamente bella la escritura, y el arte de hacerla personal.

Rufino Blanco definió la caligrafía como «el arte de representar con belleza los sonidos orales por medio de signos gráficos, o bien, la única bella arte gráfica de la palabra».

La caligrafía tiene un estatus muy especial en Oriente, ya que el aprendizaje del arte del trazo fue la base de la formación clásica del pintor oriental, en civilizaciones donde no separan el arte de la letra y el dibujo. La cultura china concede una gran importancia a la caligrafía, los caracteres chinos son la forma más antigua conocida de escritura de los existentes hoy en día, fueron inventados por Cang Jie (hacia 2650 a.C.), y se fundamenta en la belleza visual de los ideogramas, la técnica de su realización y los preceptos metafísicos de la cultura tradicional china. Esta dio pie a la caligrafía japonesa, conocida como Shodō, considerada un arte en Japón, y se enseña como una materia a los niños japoneses durante su educación primaria, y también la coreana.

¿Cómo estas de estado físico?

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

Resistencia: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.

Fuerza: mover y soportar más masa.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno		Versión 01	Página 3 de 9

Flexo-elasticidad: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.

Velocidad: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.

Coordinación: necesario para moverse efectivamente.

Equilibrio: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

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

La frecuencia cardíaca en reposo es una medida de la salud y el estado físico del corazón. Para la mayoría de los adultos, una frecuencia cardíaca saludable es de 60 a 100 latidos por minuto.



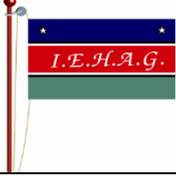
© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Ejercicio 1: coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, situada en la parte posterior de la muñeca, debajo de la base del pulgar.

Cuando sientas el pulso, mira el reloj y cuenta la cantidad de latidos en 15 segundos. Multiplica este número por 4 para obtener la frecuencia cardíaca por minuto. Supongamos que cuentas 20 latidos en 15 segundos. Multiplica 20 por 4, lo que da un total de 80 pulsaciones por minuto.

El rango de frecuencia cardíaca objetivo es un aumento en el ritmo cardíaco, entre el 50 % y el 85 % del rango de frecuencia cardíaca objetivo para tu edad, lo suficientemente significativo para darle un buen entrenamiento al corazón y los pulmones.

EJERCICIO 2: realiza actividad controlándote el ritmo cardíaco después de una caminata rápida de 10 minutos.

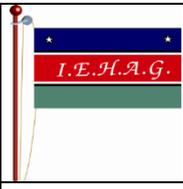
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno			Versión 01
			Página 4 de 9

Rango de frecuencia cardíaca objetivo

Edad	Rango de frecuencia cardíaca objetivo: Latidos por minuto	Rango de frecuencia cardíaca objetivo: Latidos por minuto
25	98-166	195
35	93-157	185
45	88-149	175
55	83-140	165
65	78-132	155

3. La prueba de abdominales mide la fuerza y la resistencia de los músculos abdominales. Así es como se hace la prueba:

EJERCICIO. Ponga los pies en la pared para que las rodillas y las caderas se doblen en un ángulo de 90 grados. Cruza los brazos sobre el pecho. Esta es la posición de bajada.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno

Versión 01

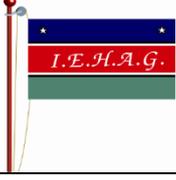
Página
5 de 9



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH, ALL RIGHTS RESERVED.

Buenos resultados de condición física para la prueba de abdominales

Edad	Mujeres: Número de abdominales	Hombres: Número de abdominales
25	39	44
35	30	40
45	25	35

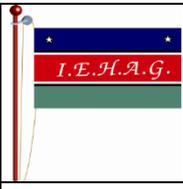
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno		Versión 01	Página 6 de 9

Buenos resultados de condición física para la prueba de abdominales

Edad	Mujeres: Número de abdominales	Hombres: Número de abdominales
55	21	30
65	12	24

4. La prueba de sentarse y alcanzar es una forma sencilla de medir la flexibilidad de la parte posterior de las piernas, las caderas y la espalda lumbar. A continuación, te explicamos cómo hacerlo.

- Pon una vara de medir en el suelo. Sujétala en su lugar con un trozo de cinta adhesiva cruzado sobre la vara de medir a la altura de la marca de 15 pulgadas (38 centímetros).
- Coloca las plantas de los pies a la par junto a la marca de 15 pulgadas (38 centímetros) de la vara de medir.
- Lentamente, extiende la mano hacia adelante tanto como puedas, exhalando a medida que te estiras y manteniendo la posición por lo menos 1 segundo.
- Anota la distancia que alcanzaste.
- Repite la prueba dos veces más.
- Registra la mejor distancia alcanzada.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno

Versión 01

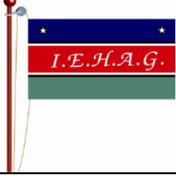
Página
7 de 9



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Buenos resultados en la prueba de sentarse y alcanzar

Edad	Mujeres: el mayor alcance	Hombres: el mayor alcance
25	21,5 in (55 cm)	19,5 in (50 cm)
35	20,5 in (52 cm)	18,5 in (47 cm)
45	20 in (51 cm)	17,5 in (44 cm)
55	19 in (48 cm)	16,5 in (42 cm)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno		Versión 01	Página 8 de 9

Buenos resultados en la prueba de sentarse y alcanzar

Edad	Mujeres: el mayor alcance	Hombres: el mayor alcance
------	---------------------------	---------------------------

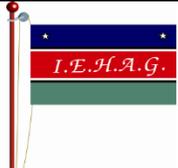
65	17,5 in (44 cm)	15,5 in (39 cm)
----	-----------------	-----------------

En cada una de las actividades que realizaras en estas últimas guías debes llevar el registro por semana en tu cuaderno para que por último observes tus avances y cada ejercicio mínimo debe tener una duración de diez minutos, no te olvides de realizar un calentamiento previo a la rutina y un estiramiento cuando termines.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

EN UNA HOJA DE BLOCK TAMAÑO CARTA REALIZA UNA COMPOSICIÓN ARTÍSTICA EMPLEANDO LA TECNICA DEL LA CALIGRAFIA, ESTE EJERCICIO DEBE SER A TODO COLOR Y CONFIGURADO COMO UN LENGUAJE SIMBOLICO DEL ARTE. AQUÍ TE DEJAMOS UN EJEMPLO.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 9 de 9

RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR AL CORREO:

CLEI 603-604: cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

CLEI 601-602: yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA.

Las siguientes son páginas que puedes consultar para realizar tus actividades

<https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/>

<https://elpais.com/ccaa/2017/10/20/madrid/>

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