

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 1 de 2

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: CESAR GARCIA ESTRADA		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO	
CLEI: 3	GRUPOS: 304. 305. 306. 307. 308	PERIODO: 2	SEMANA: 20
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO Del 10 de junio.	FECHA DE FINALIZACIÓN Al 10 de junio.	

PROPÓSITO

- Identificar la gimnasia como medio para mejorar las condiciones físicas del ser humano

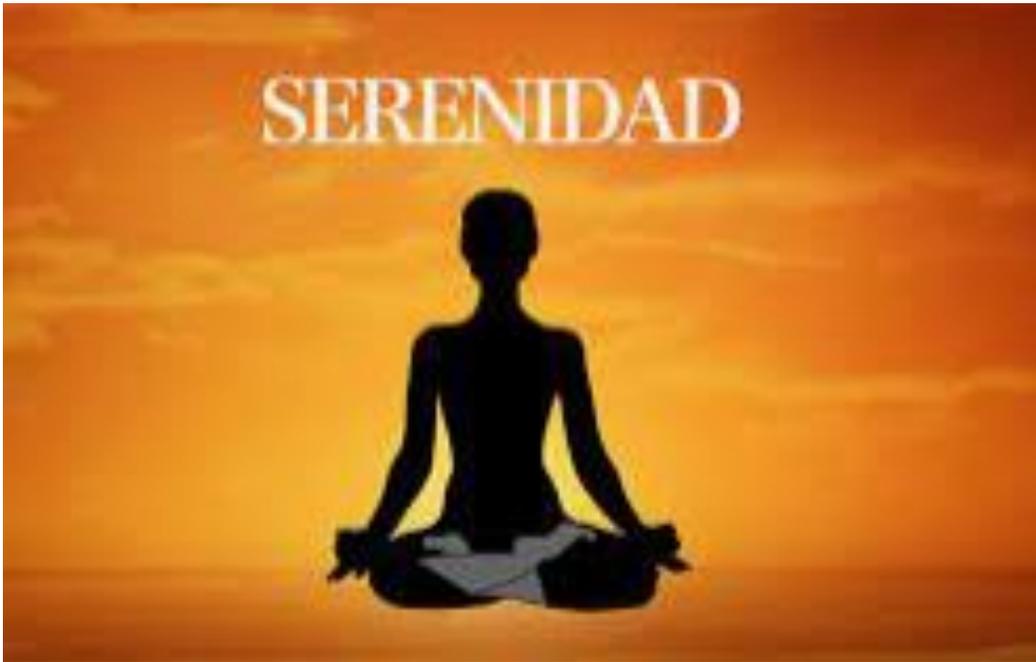
ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

CONSCIENCIA CORPORAL

Consideramos a la *meditación* como un antídoto ante el estrés, tensión, ansiedad, fobias. *Meditaciones* en 8D que desencadenan respuestas físicas relajantes, incluso curativas.



ACTIVIDAD 2 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

DUARANTE EL ENCUENTRO SE REALIZARÁ UNA RELAJACION EN CONCIENCIA CORPORAL GUIADA CON EL DOCENTE DE EDUCACION FISICA ENCARGADO.

FUENTES DE CONSULTA:

Conocimientos previos. Guías institucionales. Internet.