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

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Julián Osorio Torres.		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: IV	GRUPOS: 403,404,405,406 y 407	PERIODO: Primero	CLASES: SEMANA 10
NÚMERO DE SESIONES: 1		FECHA DE INICIO: 29 de marzo	FECHA DE FINALIZACIÓN: 4 de abril
Tema Teoría del color			

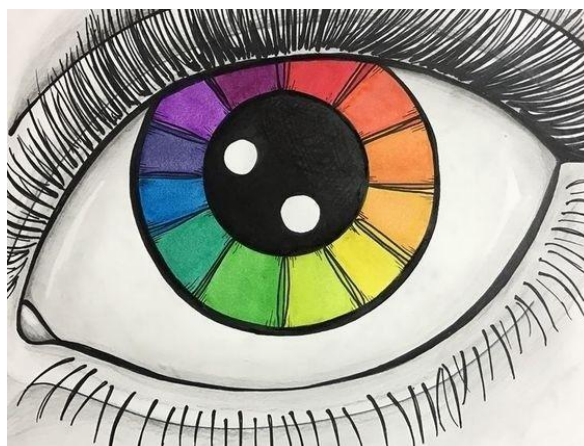
PROPÓSITO

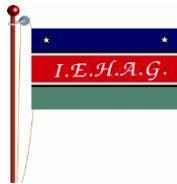
- Reconocer cuales son los colores primarios y secundarios y el significado de los colores.
- Crear conciencia sobre la importancia de tener una rutina deportiva como un hábito de vida.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

Responde de acuerdo a tus conocimientos:

- ¿Cuáles son los colores primarios?
- ¿Cuáles son los colores cálidos?
- ¿Cuáles son los colores fríos?
- ¿Cuál es el color complementario del rojo?
- ¿Qué color expresa la pureza?
- ¿Qué color representa mejor a la naturaleza?
- ¿Con cuál color te identificas y por qué?



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 4

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Realiza la siguiente lectura:

1. ¿Qué es el color?

Según la Real Academia de la Lengua Española, en su primera definición, el color es una “Sensación producida por los rayos luminosos que impresionan los órganos visuales y que depende de la longitud de onda”.

El mundo es incoloro. Se podría decir que todo el color que vemos no existe. Es una percepción. Los objetos poseen la característica de absorber determinadas partes del espectro lumínico. La luz que no es absorbida se remite y transmite diferentes estímulos de color al de la ambientación general. Al llegar estos estímulos hasta el órgano de la vista, nos produce una sensación de color.

Se considera que el color se genera de la descomposición de la luz blanca proveniente del sol, o de un foco o fuente luminosa artificial. La apariencia de esos colores siempre es visual, y variará dependiendo del tipo de rayos luminosos, su intensidad o el modo en que son reflejados.

1.1 ¿Cómo aparecen los colores?

Los colores aparecen a partir de lo que se conoce como los tres colores primarios.

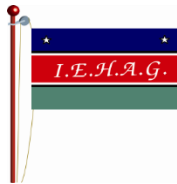
1.2 ¿Qué son los colores primarios?

El ojo cuenta con tres tipos de células visuales, que rigen tres tipos diferentes de sensaciones, correspondientes a los colores primarios (azul, amarillo y rojo). A partir de ellos se forma para cada sensación de color un código de tres partes.

Estos colores no surgen de la mezcla de ningún color, por eso son colores primarios.

1.3 ¿Qué son los colores secundarios?

Los colores secundarios son aquellos que se forman de la mezcla, por partes iguales, de dos primarios (es decir: de la mezcla del azul y el amarillo surge el verde, del rojo y amarillo, el naranja y del rojo y azul, el violeta). Por su parte, los colores terciarios se forman con la mezcla, por partes iguales, de un color primario con uno secundario adyacente. Así, de esta combinación resulta el rojo violáceo, rojo anaranjado, amarillo anaranjado, amarillo verdoso, azul verdoso y azul violáceo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 6 de 4

2. Colores primarios y el círculo cromático

✓ Psicología del color y el círculo cromático

Dentro de la teoría del color podemos hablar sobre la psicología del color, de la que existen diferentes teorías. Algunas de ellas se contradicen entre sí, ya que, dependiendo de nuestra cultura, el color nos puede transmitir sensaciones completamente diferentes.

Dependiendo de nuestra experiencia personal y del lugar en que vivimos, los colores y los elementos que nos rodean, nos pueden transmitir sensaciones, gustos o estados de ánimo.

Por esta razón cuando elegimos colores para nuestros diseños, material comercial o negocios es bueno tener claro qué puede transmitir ese color, en ese lugar y a la gente que esté en él.

2.1 ¿Qué significado tienen los colores?

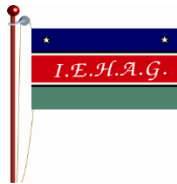
Color blanco: Implica inocencia y pureza, nos ayuda en momentos de estrés, a seguir adelante. Significa igualdad y unidad. Contiene todos los colores del espectro y representa lo positivo y lo negativo de cada uno de ellos.

Color negro: El color negro es útil para transmitir elegancia, nobleza, sofisticación, o tal vez un toque de misterio. Es autoritario y puede evocar emociones fuertes. Al contrario que el blanco es la ausencia total de luz.

Color gris: El gris es un color que está en el medio entre el blanco y el negro, es muy idóneo para la neutralidad. No carga visualmente y utilizado en la justa medida puede transmitir elegancia y lujo. Al ser un color tan neutral no tenemos que abusar de él, o corremos el riesgo de generar tristeza y melancolía, como un día de lluvia.

Color amarillo: Está relacionado con la inteligencia, fomenta la creatividad, es un color de los más luminosos y cálidos. En diseño se utiliza para atraer la atención.

Color rojo: Es un color muy intenso, apasionante. Usado frecuentemente por los diseñadores para llamar la atención sobre un elemento en particular. Debe usarse de manera lógica, pues su intensidad y excitación puede cansar.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 7 de 4

Color naranja: Color cálido, activo y dinámico, que actúa como estimulante de los tímidos y tristes. Posee fuerza activa, radiante y expansiva. Es muy útil en pequeñas dosis ya que en grandes extensiones es atrevido y agresivo.

Color azul: El color frío por excelencia. Simboliza la frescura, la calma y el reposo, se le asocia con la inteligencia y las emociones profundas, con la amistad, la fidelidad, la serenidad... Si es muy claro denota optimismo y pureza.

Color violeta: Es el color del misterio, de la lucidez y reflexión. Tiene que ver con lo espiritual y emocional. Es un color que bien utilizado es elegante.

Color verde: Evoca lo relacionado con la naturaleza y la vegetación, lo fresco y lo sedante. Es el color calmado, incita al equilibrio por lo cual es el más tranquilo y sedante.

Color marrón: Es el color del otoño, da la impresión de equilibrio. Es confortable y masculino. Representa el color de la tierra.

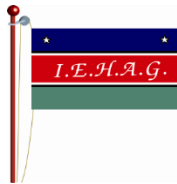
ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Lee el siguiente cuento:

La ciudad sin colores

Cuando la pequeña Violeta se levantó aquella mañana comprobó con terror que su habitación se había quedado sin colores. - ¿Qué ha pasado? – se preguntó la niña comprobando con alivio que su pelo seguía rojo como el fuego y que su pijama aún era de cuadraditos verdes. Violeta miró por la ventana y observó horrorizada que no solo su habitación, ¡toda la ciudad se había vuelto gris y fea! Dispuesta a saber qué había ocurrido, Violeta, vestida de mil colores, se marchó a la calle. Al poco tiempo de salir de su casa se encontró con un viejito oscuro como la noche sacando a un perro tan blanco que se confundía con la nada. Decidió preguntarle si sabía algo de por qué los colores se habían marchado de la ciudad. -Pues está claro. La gente está triste y en un mundo triste no hay lugar para los colores. Y se marchó con su oscuridad y su tristeza.

Al poco tiempo, se encontró con una mujer gris que arrastraba un carrito emborronado y decidió preguntarle sobre la tristeza del mundo. -Pues está claro. La gente está triste porque nos hemos quedado sin colores. -Pero si son los colores los que se han marchado por la tristeza del mundo...La

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 8 de 4

mujer se encogió de hombros con cara de no entender nada y siguió caminando. En ese momento, una ardilla descolorida pasó por ahí.

-Ardilla, ¿sabes dónde están los colores? Hay quien dice que se han marchado porque el mundo está triste, pero hay otros que dicen que es el mundo el que se ha vuelto triste por la ausencia de colores. La ardilla descolorida dejó de comer su castaña blanquecina, miró con curiosidad a Violeta y exclamó: -Sin colores no hay alegría y sin alegría no hay colores. Busca la alegría y encontrarás los colores. Busca los colores y encontrarás la alegría.

Violeta se quedó pensativa durante un instante. ¡Qué cosa extraordinaria acababa de decir aquella inteligente ardilla descolorida! La niña, cada vez más decidida a recuperar la alegría y los colores, decidió visitar a su abuelo Filomeno. El abuelo Filomeno era un pintor aficionado y también la persona más alegre que Violeta había conocido jamás. Como ella, el abuelo Filomeno tenía el pelo de su barba rojo como el fuego y una sonrisa tan grande y rosada como una rodaja de sandía. ¡Seguro que él sabía cómo arreglar aquel desastre!

-Pues está claro, Violeta: Tenemos que pintar la alegría con nuestros colores.-Pero eso, ¿cómo se hace? -Muy fácil, Violeta. Piensa en algo que te haga feliz...

-Jugar a la pelota en un campo de girasoles.

-Perfecto, pues vamos a ello...Violeta y el abuelo Filomeno pintaron sobre las paredes grises del colegio un precioso campo de girasoles. Un policía incoloro que pasaba por allí quiso llamarles la atención, pero el abuelo Filomeno con su sonrisa de sandía le preguntó alegremente:

-Señor Policía, cuéntenos algo que le haga feliz...

-¿Feliz? Un sofá cómodo junto a una chimenea donde leer una buena novela policiaca.

Y fue así como Violeta, el abuelo Filomeno y aquel policía incoloro se pusieron a pintar una enorme chimenea con una butaca de cuadros. En ese momento una mujer muy estirada y sin una pizca de color se acercó a ellos con cara de malas pulgas, pero el abuelo Filomeno con su sonrisa de sandía le preguntó alegremente: -Descolorida señora, díganos algo que le haga muy feliz... ¿Feliz? ¿En estos tiempos grises? Déjeme que piense...una pastelería llena de buñuelos de chocolate.

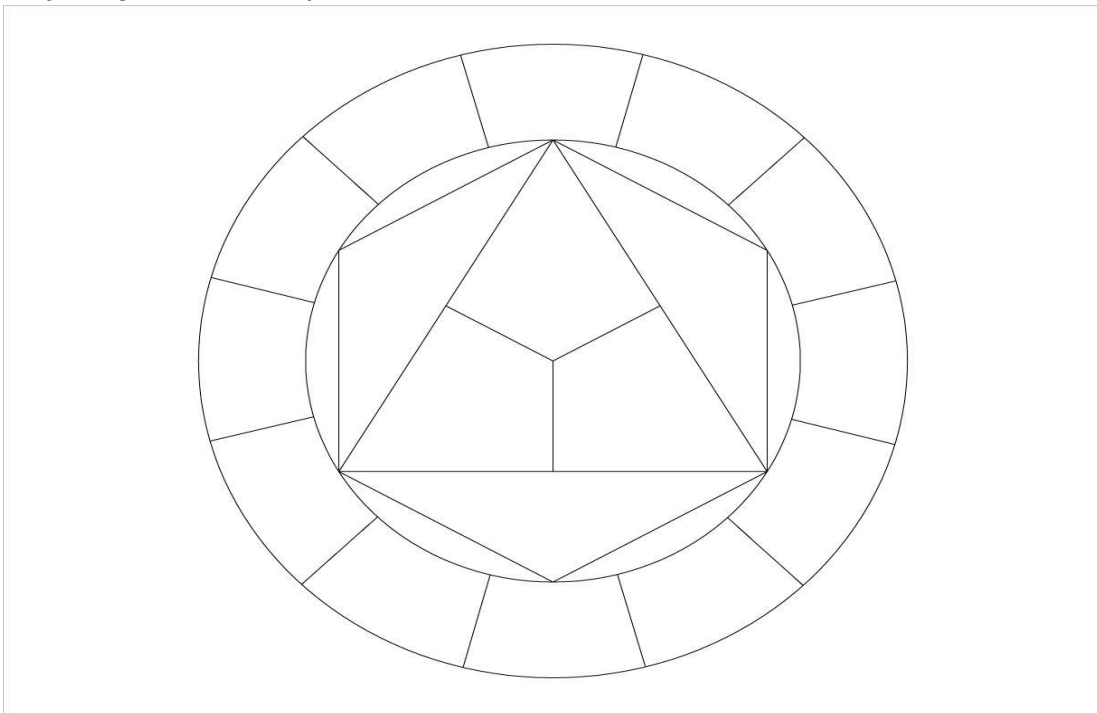
Poco a poco, todos los habitantes de la ciudad fueron uniéndose a aquel grupo y llenando la ciudad de murales llenos de cosas maravillosas, que a todos ellos les hacían muy feliz. Cuando acabaron, la ciudad entera se había llenado de colores. Todos sonreían alegres ante aquellas paredes repletas de naranjas brillantes, azules marinos y verdes intensos. Volvían a ser felices y volvían de nuevo a llenarse de colores. Terminada la aventura, el abuelo Filomeno acompañó a Violeta a su casa. Pero cuando iban ya a despedirse, a Violeta le entró una duda muy grande:

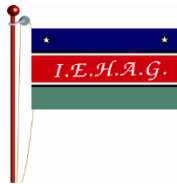
-Abuelo, ¿y si los colores vuelven a marcharse un día? -Si se marchan tendremos que volver a sonreír. Solo así conseguiremos que regresen...

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ	
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01
		Página 9 de 4

Y con su sonrisa de sandía, el abuelo Filomeno se dio media vuelta y continuó su camino a casa.

2. Analizar el cuento identificando la importancia del color en él y escribe tu apreciación.
3. Realiza un dibujo libre y coloréalo empleando únicamente los colores primarios.
4. Define con tus propias palabras el significado de los siguientes colores:
Amarillo:
Rojo:
Verde:
Azul:
5. Colorea el siguiente círculo cromático, utilizando solo tus conocimientos. (lo puede dibujar en el cuaderno y luego colorearlo.)

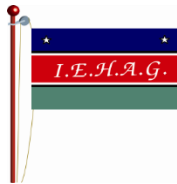


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ	
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01
		Página 10 de 4

6. Realiza la siguiente rutina deportiva

Rutina de ejercicios sugerida.

- **Flexiones de brazos o lagartijas:** 3 series de 12 repeticiones cada una. Recuerda separar los manos del ancho de los hombros y que queden alineadas con éstos. Si resulta muy difícil, puedes apoyar las rodillas en el piso para ejecutar el ejercicio.
- **Sentadillas:** 3 series de 10 repeticiones. Si eres principiante puedes realizarlo con ayuda de una silla delante tuyo. Los pies deben estar separados del ancho de la cadera y debemos bajar la cola, procurando que la rodilla nunca pase de la punta del pie. Si ya tienes experiencia puedes hacer el ejercicio con barra u otro peso a sujetar con los brazos delante del pecho.
- **Fondos de tríceps:** 3 series de 12 repeticiones. Con ayuda de una silla o un banco, debes colocar las manos allí y distanciar los pies para bajar la cadera mientras flexionas los codos y los llevas hacia atrás. Si tienes experiencia, puedes colocar los pies en otro banco de la misma altura y desde allí ejecutar el ejercicio.
- **Zancadas con piernas alternadas:** 2 series de 14 repeticiones. Recuerda que la rodilla flexionada no debe pasar la punta del pie.
- **Elevaciones laterales de brazos:** 3 series de 15 repeticiones. Con peso en ambas manos, pueden ser botellas de agua, mancuernas, bolsas de arena, piedras o paquetes de harina.
- **Bicicleta (abdominales):** 2 series de 20 repeticiones. En el piso, sobre una manta o alfombra, debemos levantar el torso sin forzar el cuello e intentar unir simultáneamente codo con rodilla contraria, simulando un movimiento de pedaleo constante con las piernas.
- **La tabla:** 3 series de 20 segundos cada una. Colocando los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados, debemos contraer isométricamente el abdomen para mantener el cuerpo en línea recta por 20 segundos aproximadamente.
- **Remo horizontal:** 2 series de 15 repeticiones. Con peso en ambas manos, y torso hacia adelante, elevamos ambas manos simultáneamente.
- **Saltar a la comba:** 3 series de 8 minutos cada una. Puedes saltar al ritmo que quieras y con el salto que desees. Bajar poco a poco la intensidad.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 11 de 4

FUENTES DE CONSULTA

<https://unayta.es/teoria-del-color/>

<http://www.escueladeartecollado.com/un-repaso-a-la-teoria-del-color/>