

	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: Paola Mejía y Jorge Patiño		NÚCLEO DE FORMACIÓN: lúdico-recreativo	
CLEI: V	GRUPOS: SABATINO	PERIODO: 2	SEMANA: 13
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	19 de abril	25 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 de esfuerzos para mejorar destrezas de coordinación, fuerza, capacidades de adaptación y de superación.
- **Entrenamiento deportivo** es el que educa para transformar ideales y actitudes de quien lo practica, se basa en brindar elementos pedagógicos de formación.

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

- **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 con 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!

FUENTES DE CONSULTA

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