IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Jaime Mauricio Castaño G		**NÚCLEO DE FORMACIÓN**: Lúdico Recreativo	
CLEI: 3	**GRUPOS**: 304-305-306-307-308	**PERIODO:** 1	**CLASES:** SEMANA 9
NÚMERO DE SESIONES: 10	FECHA DE INICIO: MARZO 22	FECHA DE FINALIZACIÓN: MARZO 28	

PROPOSITO

- Retroalimentar los temas del periodo y socializarlos para recuperación y nivelación de aprendizajes.

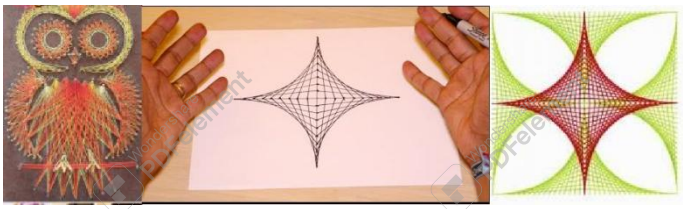
INTRODUCION.DEPORTE El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen 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.

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

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

TEMA LOS HILORAMAS

El **hilorama** es una técnica que se caracteriza por la utilización de hilos de colores, cuerdas o alambres tensados que se enrollan alrededor de un conjunto de clavos para formar figuras geométricas, abstractas u otros tipos de representaciones. Este procedimiento se suele llevar a cabo sobre una base de madera pintada o tapizada, y con él se puede reproducir cualquier idea. Generalmente, aunque las figuras están formadas por líneas rectas, los diferentes ángulos y posiciones en el que los hilos se cruzan pueden dar la apariencia de las Curvas de Bézier. Otras formas de este arte de cuerda incluyen el estilo Spirelli, utilizado normalmente para la realización de tarjetas y álbumes de recortes, entre otros objetos.



Técnicamente en la educación artística y en el diseño gráfico se utiliza con el dominio de técnicas con la regla formando figuras visualmente en tercera dimensión.

TEMA CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en macha todos los órganos de nuestro cuerpo.

TEMA DIBUJO LIBRE

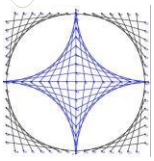
Técnica del dibujo libre. Técnica que tiene como objetivo revelar aspectos de la personalidad del sujeto. Es una excelente herramienta exploratoria proyectiva que ofrece una visión global de la situación vital del sujeto en relación con el ambiente. Muchas veces en el dibujo libre surge una dinámica interesante de contenidos psíquicos latentes.

TEMA CIRCUITOS FISICOS

El circuito de entrenamiento corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados en estaciones sin o con descanso mínimo entre ellos hasta el término del último ejercicio, momento en el cuál se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar.

Actividad Practica

1. Realiza el siguiente hilorama.



2. Realiza una frase decorada donde invites a las personas del por qué la importancia de realizar ejercicio.
3. Realiza un dibujo libre.
4. Identifica y describe los dos circuitos mostrados en la guía.