
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 7

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
DOCENTE: Paola Mejía - Jorge Patiño		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: VI	GRUPOS: SABATINO	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 13
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 4 de octubre	FECHA DE FINALIZACIÓN: 10 de octubre	
Tema: Arte y deporte			

### PROPOSITOS



- 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 a lo largo de la existencia, además identificar cómo las prácticas motrices y artísticas incide favorablemente en el desarrollo cognitivo, corporal y cómo mejora su salud y bienestar.

**RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!**

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

#### TERMINO FITNESS

Bajo la acepción fitness se esconden dos definiciones muy vinculadas. En primer lugar, entendemos por fitness el estado de salud física y bienestar que se consigue al llevar una vida sana apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y en una **dieta saludable**. En segundo lugar, también se define como fitness al **conjunto de ejercicios gimnásticos que se repiten varias veces por semana para conseguir una buena forma física**. Normalmente estos ejercicios se realizan en espacios deportivos específicos, como los gimnasios.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 7</b>

Los objetivos de esta práctica deportiva son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada y lograr el equilibrio corporal (ha de respetar unos porcentajes de lo que se considera sano en músculos, huesos y grasas).

Durante años el fitness ha estado en auge en Estados Unidos, pero su trascendencia ya se ha extendido a Europa y algunos países de América del Sur, como Colombia.

Los deportistas que acuden a esta disciplina deportiva suelen realizar series de carreras, sentadillas, flexiones y saltos combinados con ejercicios de disciplinas como el break dance.



## BENEFICIOS

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son: **mejorar la condición física como anímica.**



- **Mejora de la resistencia aeróbica.** Las series de ejercicios se realizan varias veces por semana por lo que consigue aumentar el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y, por tanto, la resistencia.

- **Fortalece la condición física,** tanto interna como externa, lo que implica también un aumento de la autoestima de la persona que lo practica.

- **Reduce el riesgo** de desarrollar

enfermedades como la **obesidad** o **riesgos cardiovasculares**, como tener el **colesterol alto**, **hipertensión**, etc.

- **Evita el estrés.** La práctica de este tipo de actividades deportivas de alto impacto ayuda a que el deportista esté relajado y tenga menos riesgo de sufrir estrés o **depresión**.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 3 de 7	

**De acuerdo con el texto anterior responde:**

¿Escribe cuáles son los dos objetivos de esta práctica deportiva?


¿Menciona 2 beneficios de realizar deporte con regularidad explica?

¿Escribe una de las dos definiciones del entrenamiento fitness?

¿Describe que lo que observa en la imagen en donde aparecen los beneficios?



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

Imagen tomada de:



The infographic consists of a central circle containing an illustration of a person performing a pull-up. Surrounding this central circle are ten numbered points (1-10) arranged in a circular pattern, each connected to the center by a dotted line. Each point is enclosed in a dark grey rounded rectangle with white text. The points are as follows:

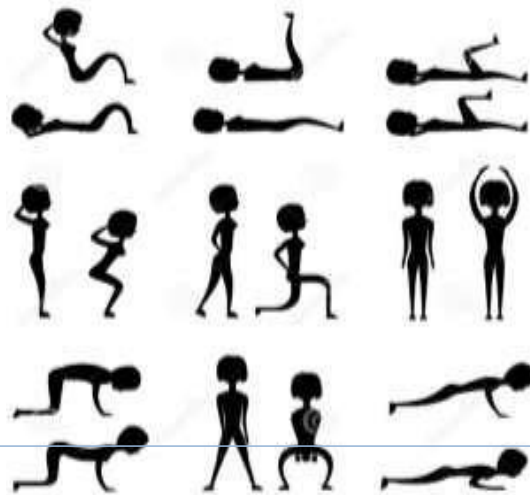
- 1. No puedes tonificar (solo ganar músculo y perder grasa)
- 2. No puedes perder grasa dónde quieras
- 3. Hacer mucho cardio no es efectivo para perder grasa
- 4. Las mujeres no se ponen como machos por entrenar fuerza
- 5. Las pesas rosas de 1kg no sirven para nada
- 6. No tienes que terminar destrozado para progresar
- 7. Sin sobrecarga progresiva no mejorarás
- 8. Puedes construir músculo usando solo tu cuerpo
- 9. Si eres sedentario, no estás sano
- 10. Estirar antes de entrenar está sobrevalorado

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

<https://www.fitnessrevolucionario.com/wpcontent/uploads/2020/04/DiezVerdadesEntrenamiento.jpg>



Realiza una rutina deportiva basada en la siguiente imagen, toma registro fotográfico haciendo el ejercicio, mínimo 8 y luego escribe toda la rutina que creaste.

**EN EL CUADERNO DE ARTES REALIZA LOS BOCETOS DE LA IMAGEN Y APLICA COLOR NEGRO**



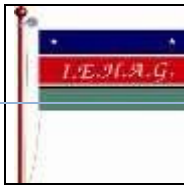
### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. **REALIZA EL SIGUIENTE GRAFFITI DE ARTE URBANO Y APLICA TEORÍA DEL COLOR CON LOS ELEMENTOS GRÁFICOS OBSERVAR. (EN EL CUADERNO DE ARTES GRANDE)**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 7</b>



de <https://thumbs.dreamstime.com/z/deporte-del-mensaje-con-el-bal%C3%B3n-de-f%C3%BAbol-en-estilo-arte>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL

Versión  
01



Página  
6 de 7

2. Elabora una sopa de letras con los siguientes conceptos

<b>Arte</b>	<b>Deporte</b>	<b>Actividad física</b>	<b>Capacidad</b>	<b>Mente</b>	<b>Vida</b>
<b>Color</b>	<b>Entrenamiento</b>	<b>Forma</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Bienestar</b>	<b>Creatividad</b>

<b>Expresión</b>	<b>Salud</b>	<b>Lúdica</b>	<b>Cuerpo</b>	<b>Alimentación</b>	
------------------	--------------	---------------	---------------	---------------------	--

3. Busca cada uno de los conceptos y escribe su significado, puede ser de internet o de un diccionario.

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