
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 5

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Paola Mejía y Jorge Patiño		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> V	<b>GRUPOS:</b> SABATINO	<b>PERIODO:</b> 2	<b>SEMANA:</b> 15
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	18 de octubre	24 de octubre	
<b>TEMAS:</b> Habilidades y capacidades motrices			

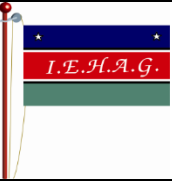

### PROPOSITOS

Se busca que los estudiantes al terminar la guía, interpreten las posibilidades expresivas que ofrece la técnica del boceto, reconociendo también como las habilidades y capacidades motrices influyen en el crecimiento y desarrollo del individuo.

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

#### **TEMA:** Habilidades y capacidades motrices aplicadas a la técnica de boceto

Los conceptos de Habilidad y Destreza o capacidades han sido ampliamente tratados, por diversos autores en el campo de la Educación Física y el Deporte; sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos. Después de un breve paso por la literatura que se ha ocupado por profundizar en el estudio de los fundamentos teóricos de estos dos elementos, se puede ver que se mantiene una confusión en la que se manifiestan dos posiciones opuestas. En la primera, algunos teóricos se deciden por definir los conceptos de Habilidad y Destreza por medio de la identificación de las diferencias que existen entre ellas, mientras que, en la segunda, los autores les atribuyen el mismo significado,



	<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 5</b>

dándoles un tratamiento de sinónimos. Algunos conceptos expresados por diversos autores pueden ayudar a comprender los términos e identificar los elementos comunes y las diferencias que hay entre las habilidades y las destrezas. Según Contreras (1998: 189) en la literatura inglesa "la palabra skill significa habilidad, destreza, pericia, arte o técnica, y la palabra ability, significa habilidad capacidad, talento, aptitud o dote". En estos significados se puede resaltar como hecho importante, que entre ambos solamente coincide la palabra habilidad, mientras que en los otros elementos se presentan diferencias. Ahora bien, en la comunidad académica y el ámbito científico "las "abilities" son consideradas genéricamente determinadas e inmodificables con la práctica o experiencia. Sin embargo, "skill" se describe como pericia en una determinada tarea que puede ser modificada o desarrollada con la práctica, representando la capacidad particular de mejorar una actividad específica. Así, el término ability supone una capacidad o talento innato, mientras que skill supone una destreza, arte o pericia adquirida" (Contreras 1998: 189)



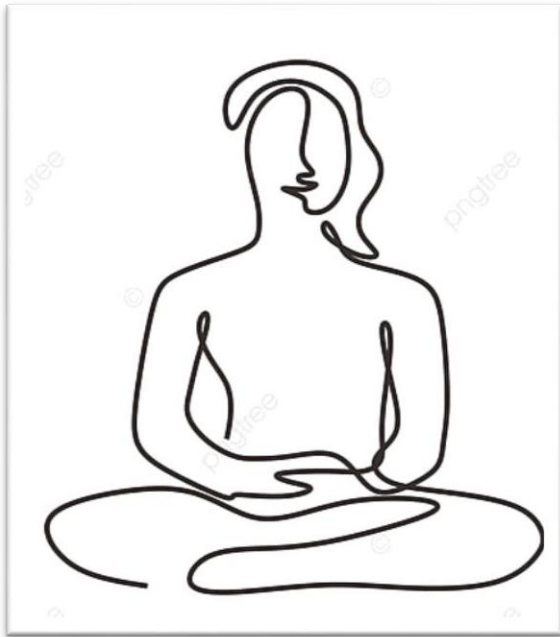
**RECUERDA: (ESTO YA LO HEMOS TRABAJADO)**

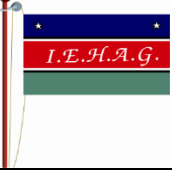

El concepto de boceto está asociado al dibujo, ya que normalmente cualquier obra artística o composición es elaborado en su fase inicial de una manera esquemática. En el boceto artístico se presenta un dibujo sin detalles y con trazos generales que más adelante van a ser matizados y corregidos. En muchas ocasiones, este tipo de dibujo es una prueba que no pretende ser definitiva.

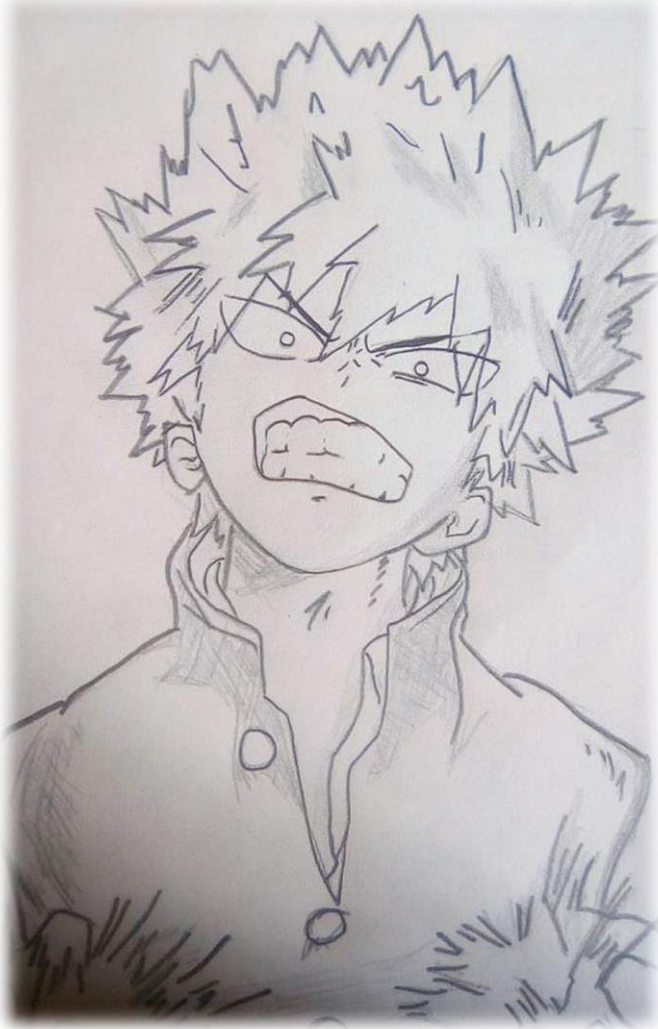
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 5</b>

El dibujante especializado en estas creaciones es el bocetista y es un profesional muy valorado en disciplinas muy diversas: la publicidad, el diseño y otras actividades semejantes. La policía tiene que utilizar los servicios de un bocetista para dibujar los trazos de los posibles criminales a partir de la descripción proporcionada por algún testigo ocular.

**Realiza uno de los bocetos de las imágenes siguientes todos de una página**



	<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 4 de 5</b>

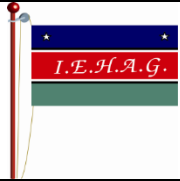



1. Realiza el boceto de la imagen en tu cuaderno, de una hoja completa.
2. Escribe 5 habilidades físicas e ilustra una desde la técnica del boceto.
3. Escribe 4 capacidades físicas e ilustra una desde la técnica del boceto
4. Para que sirven las habilidades y capacidades motrices explícalo en tus palabras

A continuación, se plantean 6 movimientos para ejercitar todo el cuerpo.

Se recomienda descansar 30 segundos entre cada repetición y no más de 2 minutos entre cada ejercicio.

El número de repeticiones se puede adaptar según la forma física de cada uno.

	<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 5</b>	

## Rutina

### Calentamiento 7 minutos de saltos con lazo o trote

- **Flexiones:** tres series de 15 repeticiones.
- **Sentadillas en un ángulo de 90°:** tres series de 30 repeticiones. (recuerda que las rodillas no pueden pasar la punta del pie)
- **Tijera:** 15 repeticiones por cada pierna
- **Fondos de tríceps:** tres series de 12 repeticiones. Con ayuda de una silla, colocar las manos en ella, distanciar los pies y bajar la cadera mientras se flexionan los codos.
- **Tabla:** 3 series de 30 segundos cada una, coloca los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados.
- **Abdominales superiores e inferiores:** 3 series de 20 repeticiones. Para los abdominales superiores: acostados en el suelo boca arriba, elevar el tronco hasta 45°. Y para los abdominales inferiores: acostados en el suelo, subir ambas piernas hasta un ángulo de 45°.

**Estiramiento** 30 segundos por cada extremidad se pueden basar en los estiramientos realizados en clase.

### FUENTES DE CONSULTA

Imagen tomada <https://www.pinterest.com>

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

