IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Paola Mejía – Julián Osorio		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: VI	GRUPOS: SABATINO	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 13
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 10 de octubre	FECHA DE FINALIZACIÓN: 16 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.

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 equilibro 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**.

<u>De acuerdo con el texto anterior responde:</u>

¿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:

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)**

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

2. Elabora una sopa de letras con los siguientes conceptos

Arte	**Deporte**	**Actividad física**	**Capacidad**	**Mente**	**Vida**
Color	**Entrenamiento**	**Forma**	**Intensidad**	**Bienestar**	**Creatividad**

Expresión	**Salud**	**Lúdica**	**Cuerpo**	**Alimentación**	

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