



INSTITUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

GRADO: 5°

AÑO: 2021

GUÍA 4

DOCENTE: EDNA PATRICIA GARCÍA CRISTANCHO

PERIODO: 1 AREA: ARTISTICA

FECHA DE INICIO: 18 de MAYO

FECHA FINAL: 11 de junio

FIN EN MENTE: Comprendo que cuidarme y tener buenos hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones, lo expreso mediante técnicas artísticas.

MOTIVACION:

Bendecido día familias espero se encuentren muy bien y que este comienzo de semana de estudio en casa sea de gran compromiso y dedicación para adquirir nuevos conocimientos y alegrías en cada uno de ustedes para este año escolar.



EXPLICACION:

Importancia del ejercicio para el cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo>

¿Porque debes practicar deportes?

El deporte nos permite aprender que para ganar hay que prepararse con disciplina, rigor y constancia porque de otra manera no hay forma de lograr el éxito, además practicar algún deporte tiene muchos beneficios para las

personas:

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

ACTIVIDADES

1. En una hoja de block con una margen de 2 cm por todos los lados, realiza un dibujo donde muestre el deporte que practicas o que te gustaría practicar, decóralo utilizando la técnica artística que más te guste
2. Escribo 5 personajes colombianos que realizan deporte y que nos han regalado medallas durante su trayectoria deportiva.

Consulta que deportes van a ser sede este año en nuestra ciudad capital.
