

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Practica los ejercicios de estiramiento muscular con cuidado y precisión.
- Expone el estiramiento bajo el aprendizaje del yoga, explicando sus principios.
- Reconoce las diferentes normas del baloncesto, su historia y estrategias, practicando en competencias amistosas.
- Usa el manejo del espacio en trabajos corporales, representativos y visuales para presentar al grupo.
- Identifica géneros musicales diferenciando ritmo, melodía y armonía

Este núcleo formativo pretende unificar temas importantes de las áreas de educación física y de artística, volcando el saber a la utilización acertada del tiempo libre o de ocio, buscando llevar al estudiante al conocimiento de habilidades físicas y creativas tanto plásticas como representativas; un aprendizaje transversal, significativo y con la posibilidad de aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. Enfocando su creatividad al arte y su habilidad física en destreza deportiva.

Nuestra intención entonces es enseñar para la vida, que el estudiante aprenda para la vida.

Comencemos entonces esta guía hablando sobre el estiramiento muscular, el cual consiste en alargar progresivamente los músculos para prepararlos para un esfuerzo mayor; permitiendo, a largo plazo y con constancia, aumentar el rango de movilidad articular, aumentando la flexibilidad y ante todo contribuye a evitar las lesiones deportivas.

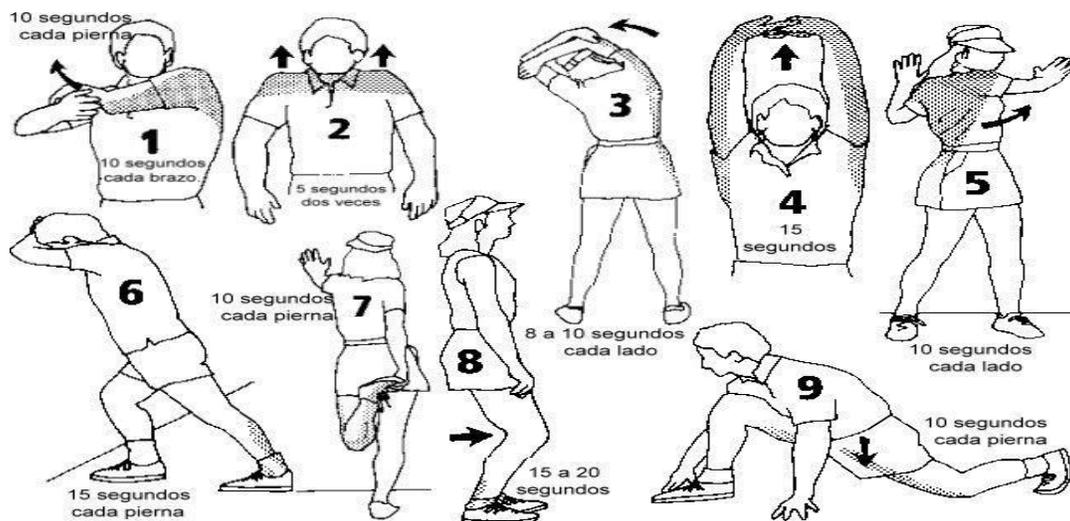
Antes de continuar, dejemos claros algunos conceptos:

A que se refiere la palabra, ...”progresivamente”.

Que significa la expresión: ... “aumentar el rango de movilidad muscular”.

Ejemplos de: ... “lesiones deportivas”.

1. OBSERVAR ESTOS NUEVE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, REALIZARLOS EN CLASE PRACTICA, COLOREARLOS Y DESCRIBIRLOS POR ESCRITO



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	



EL YOGA

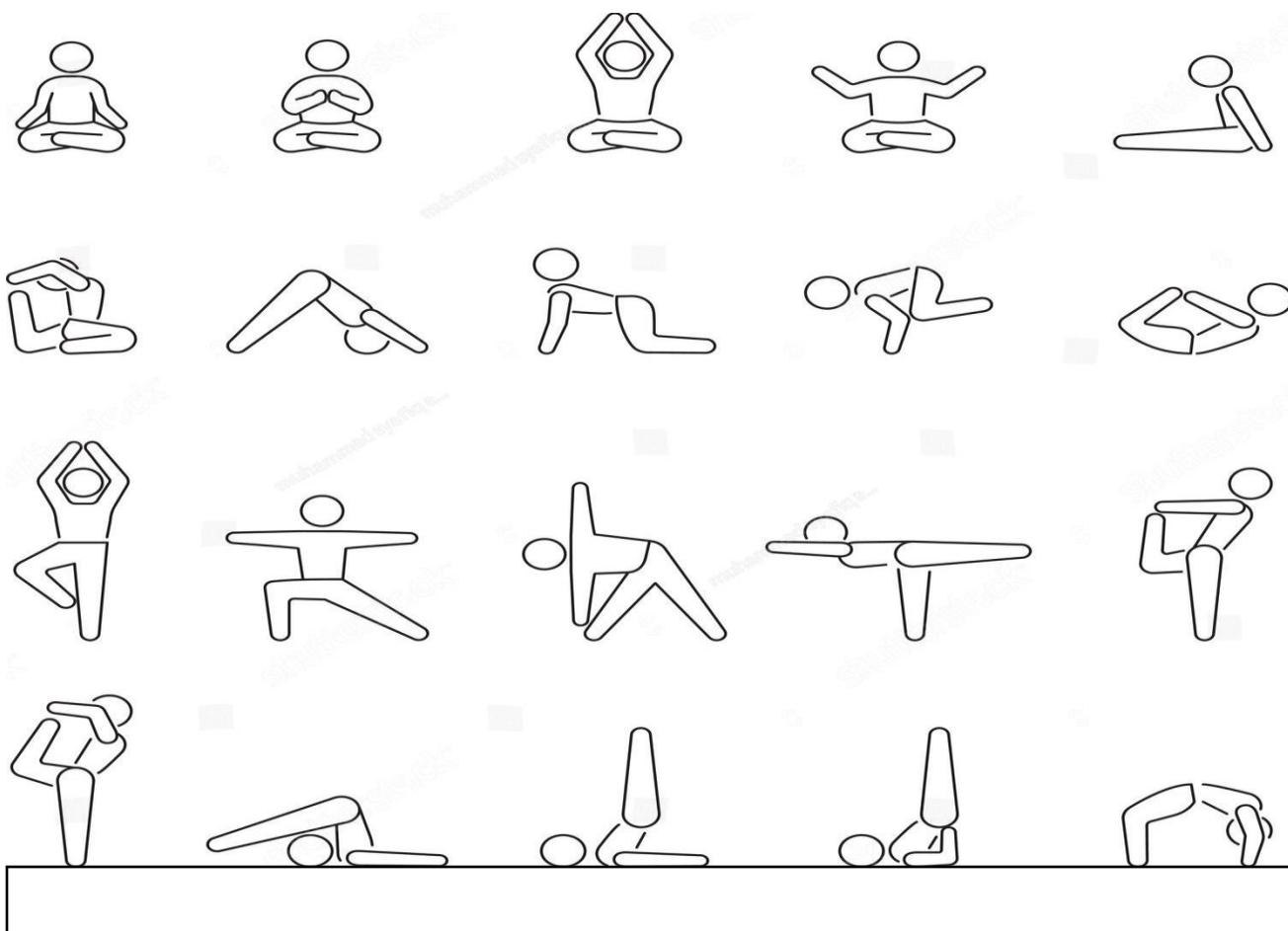
2. EN UNA HOJA DE BLOCK PARA ENTREGAR, DESCRIBIR ALGUNOS EJERCICIOS USADOS EN ESTA DISCIPLINA: NOMBRE, PARTES DEL CUERPO INVOLUCRADOS, MOVIMIENTOS.

Todo movimiento implica un espacio preciso para ejecutarse. El componente “espacio” hace referencia por un lado a la forma y el tamaño de los movimientos que se realizan, y por otro lado, al espacio en el que estos se desarrollan o se imaginen realizar. Cuando hablamos de espacio, distinguimos entre dos categorías: el espacio próximo y el espacio general.

Los subcomponentes del espacio son: las direcciones, los niveles, los trazados y las dimensiones. Las direcciones que puede tomar son: hacia delante, hacia atrás, a los lados, y hacia arriba o hacia abajo. Los niveles dentro del espacio son: alto, medio y bajo. Los trazados son trayectorias que describen los movimientos en el espacio. Se pueden realizar de manera global o a nivel segmentario. También, pueden ser en el suelo o aéreos, y a su vez, se pueden describir rectos, curvos, en zig-zag, en bucle o en ángulo. Las dimensiones del espacio hacen referencia al tamaño del espacio donde se desenvuelve el niño para la realización de sus movimientos. Se clasifican en grandes o pequeñas.



3. CONSULTAR SOBRE EL YOGA Y ENTREGAR EN UNA HOJA DE BLOCK, UN TEXTO DE 20 RENGLONES SOBRE EL TEMA Y COMPLEMENTA CON UN CUADRO CONCEPTUAL SOBRE SUS CINCO PRINCIPIOS. ACOMPAÑAR TAMBIÉN CON UN REFERENTE VISUAL



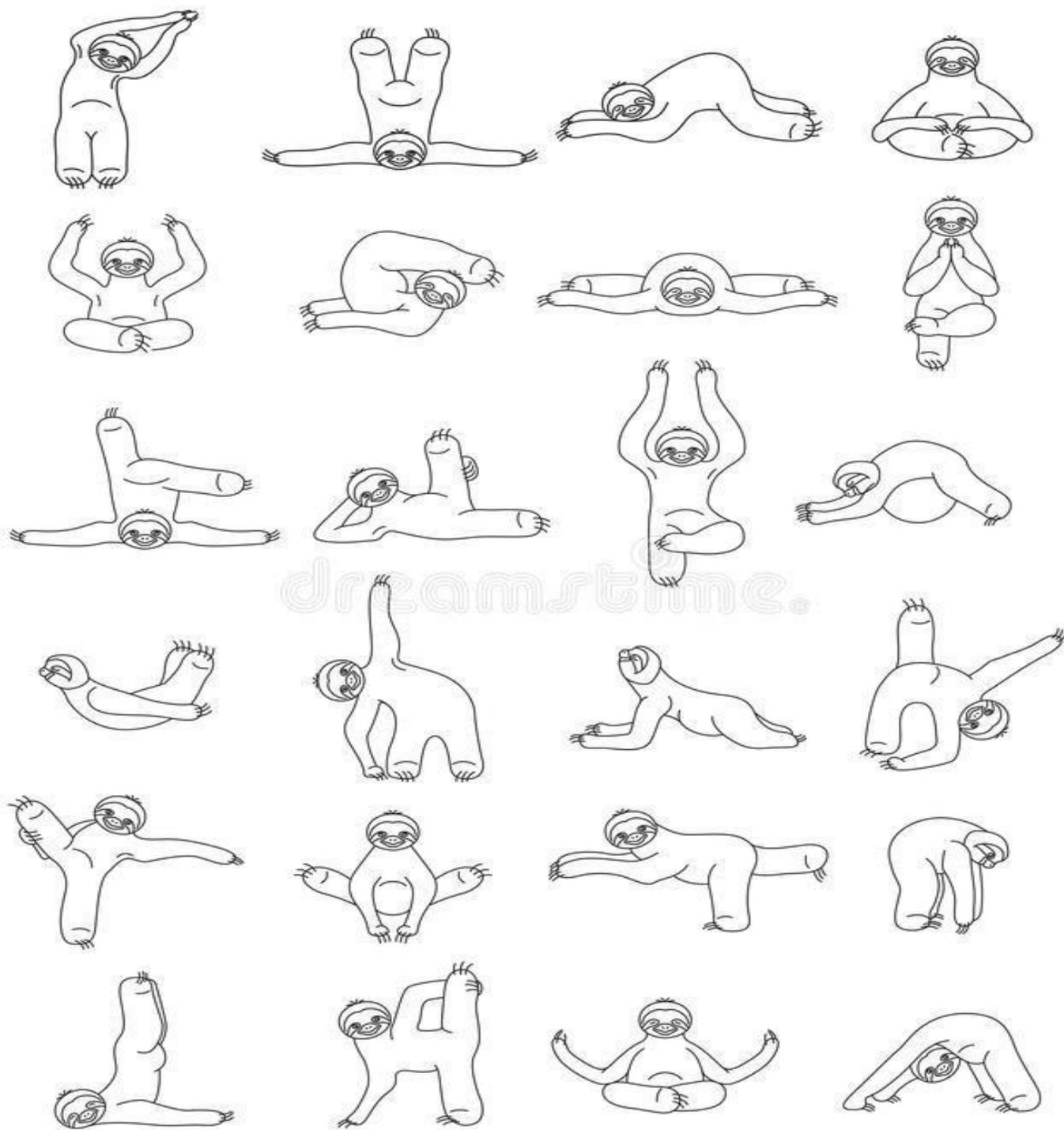
4. DIBUJAR SEIS LUGARES CON ESPACIOS PERFECTOS Y PROPICIOS PARA UNA CLASE DE YOGA

5. TRABAJAR LOS PASOS APRENDIDOS EN LA CLASE PRACTICA CON EL GRUPO

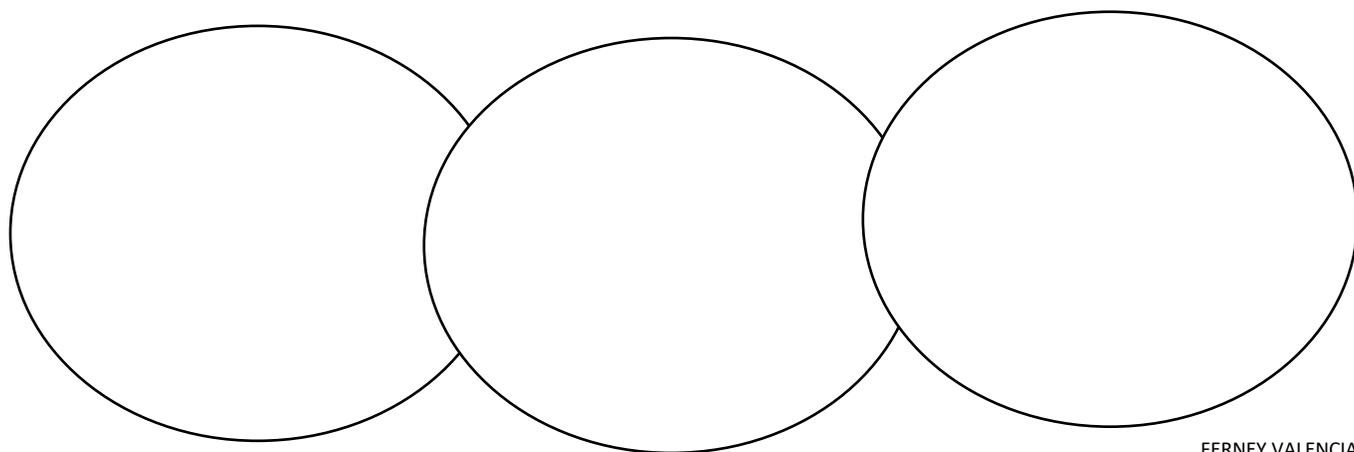
PAGINAS PROPUESTAS PARA CLASES DE YOGA
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>
<https://www.youtube.com/watch?v=QOE2qjdMXOQ>

6. EVITANDO ACCIDENTES.

ENCERRAR EN UN CIRCULO LOS EJERCICIOS QUE PODEMOS EJECUTAR SIN RIESGO DE ACCIDENTALIDAD Y TACHAR CON UNA EQUIS X, AQUELLOS QUE PUEDEN SER PELIGROSOS. PERO ANTES VAMOS A COLOREAR



CREAR OTROS EJERCICIOS CON DIFERENTES NIVELES DE RIESGO



en el espacio compartido es necesario el cuidado y el respeto, cuidado en los movimientos para no lesionarse o lesionar a otro, y el respeto con el espacio donde se desenvuelve el otro. Tomemos de ejemplo el baloncesto, deporte de espacio compartido, donde se debe entrar en el espacio del otro sin dejar de respetarlo. Es un deporte que requiere estrategia en ataque y defensa, teniendo en cuenta que todo esto bajo un trabajo en equipo.

El juego está constituido por dos equipos, cada uno con 10 jugadores (5 titulares y 5 reservas) que tienen como objetivo hacer el máximo de puntos posible durante el juego. Gana el equipo con más puntos al final.

La posesión del balón es decidida con una bola al aire, lanzada por el árbitro, y cada equipo elige a un jugador para intentar conseguir alcanzar la pelota y desviarla a un compañero de equipo.

Este lanzamiento de pelota tiene algunas reglas, siendo ellas:

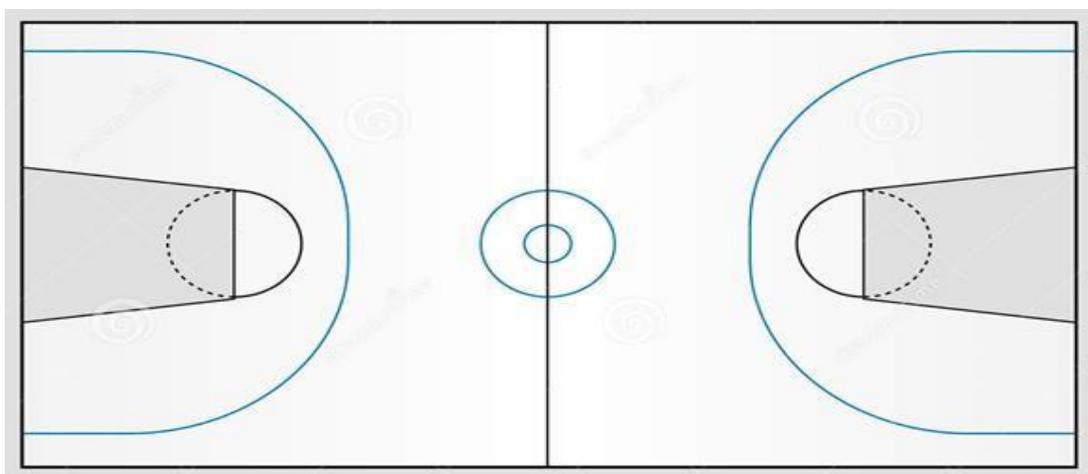
- Los dos jugadores deben estar con los pies dentro de su mitad del campo, espacio.
- La pelota se lanza verticalmente y los jugadores sólo pueden tocar la pelota cuando ésta alcanza su punto más alto.
- Los demás jugadores deben permanecer fuera del círculo central hasta que alguno de esos dos jugadores toque la bola.

Los jugadores tienen diferentes formas de pasar el balón a sus compañeros, existen diversas formas, explicar a continuación en estos recuadros 4 de las más frecuentes usadas en el baloncesto y trabajados en clase práctica.

Por encima de la cabeza	De pecho	De abajo hacia arriba	Con una sola mano

<https://sportsreglas.com/es/baloncesto-historia-reglas/>

7. UBICAR EN LA CANCHA LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y EXPLICAR LAS FUNCIONES DE CADA JUGADOR



Base
Escolta
Alero
Ala.pivot
pivot

8. ARMAR EQUIPOS DE CINCO PERSONAS PARA COMPETIR EN PARTIDOS CORTOS SIGUIENDO LAS REGLAS DEL DEPORTE

La historia del baloncesto comenzó cuando en 1891, el profesor de Educación Física canadiense llamado James Naismith que trabajaba en una escuela en Springfield, Massachussets, tuvo que crear un nuevo deporte por orden del director de la escuela para ser una alternativa al fútbol americano y al béisbol. se practicaban en el exterior y en el invierno era imposible su práctica (muy frío y nieve).

Fue entonces que decidió crear un deporte que no tuviera contacto físico debido a las posibles heridas, especialmente siendo el piso de madera y que utilizase los pies,

Decidió colgar dos cestas de melocotones a 3,05 metros del suelo (medida que nunca fue cambiada hasta los días de hoy) y el juego consistía en meter el balón dentro de la cesta del adversario.

Al principio creó 13 reglas principales por las cuales el juego se regía. Algunos cambios fueron surgiendo como la de cortar el fondo de la cesta para que no se tuviera siempre de interrumpir el juego cuando alguien marcaba. Se implementaron las tablas, lo que dio origen a los rebotes, entre otras cosas. El juego se hizo bastante popular y en 1936 ya se estaba estrenando como modalidad olímpica.

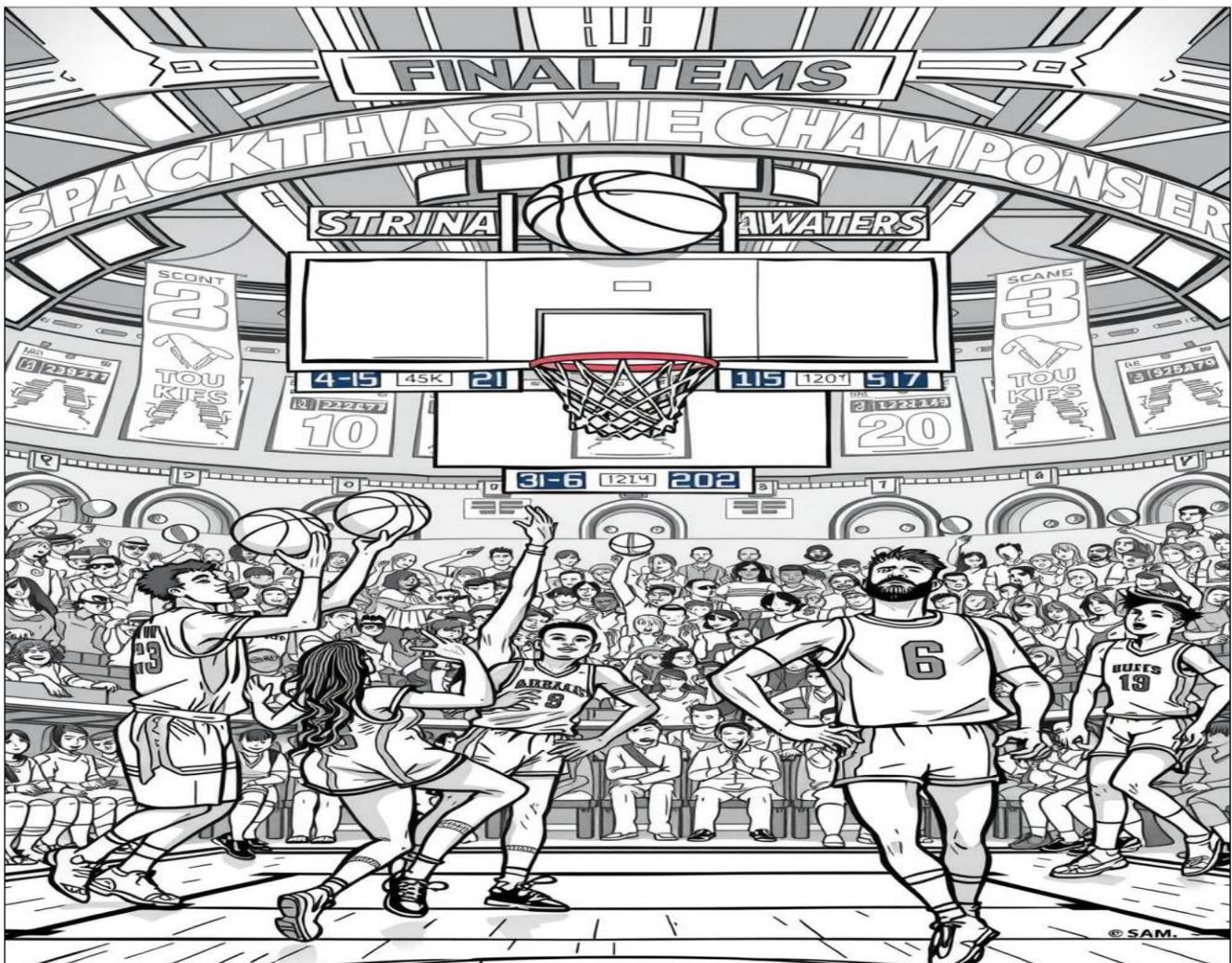
9. Responder las siguientes preguntas después de leer el texto anterior y colorear

¿Cómo nació este deporte?

¿Quién fue el creador del baloncesto y donde lo creó?

¿Cómo fue que empezó a crear el deporte?

¿Cuáles fueron los dos cambios más drásticos que tuvo el deporte desde su inicio?



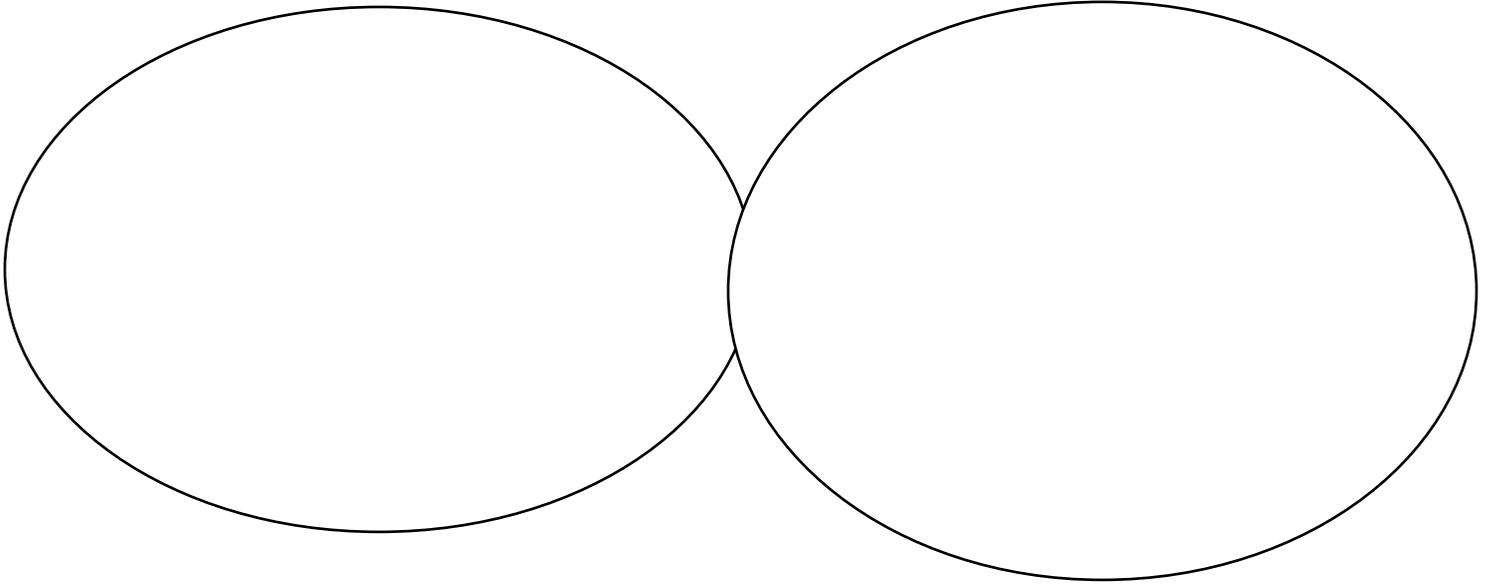
ColoringBook.ai

Los movimientos en el espacio compartido del baloncesto es mas un lugar de estrategia dancística, donde los jugadores presentan un seguimiento de pasos que lo lleven a la manipulación del juego obteniendo el balón para su equipo. La expresión corporal en el juego refleja una actitud de alerta, defensa y ataque. En el yoga la expresión corporal es mas relajada, de movimientos pausados y largos.

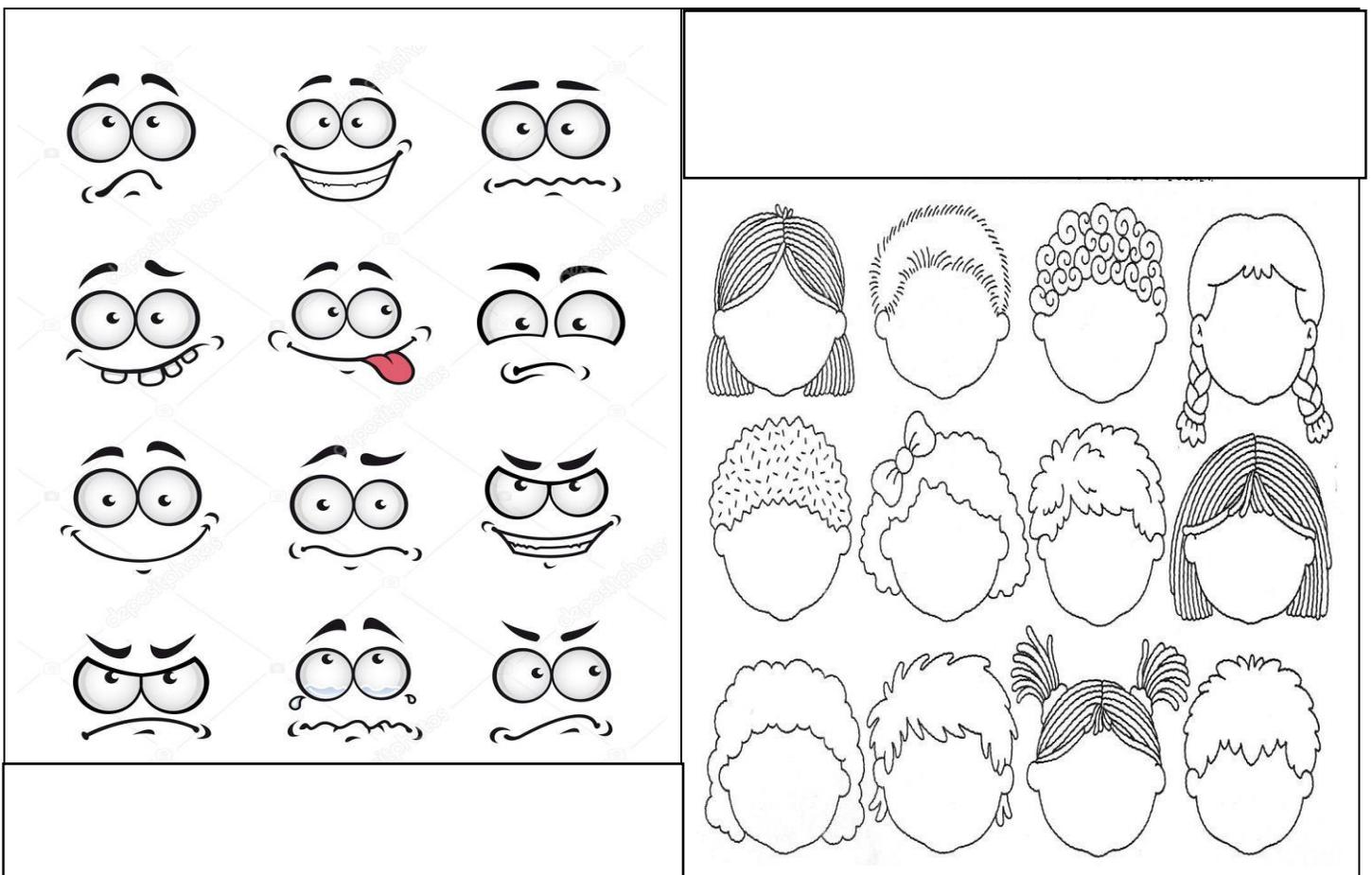
La expresión corporal es una de las formas básicas de comunicación no verbal, como lo comprobamos con el baloncesto y el yoga.

Estado de alerta

Estado de calma



El rostro es clave en la expresión corporal no verbal, ella es la que refleja las emociones que contribuye al lenguaje corporal, a la transmisión veraz del mensaje , a la información que se desea pasar a los otros.



10. en equipos de cuatro integrantes, crear una escena con una serie de movimientos donde se transmita un mensaje sin la comunicación verbal, exponer al grupo

La expresión corporal representa el lenguaje de todo nuestro cuerpo. Gracias a esta, el individuo expresa sus sentimientos, sus emociones, su personalidad a través de su forma de actuar. La expresión corporal **es una herramienta fundamental para bailarines, actores, artistas** y para cualquier profesional que use la comunicación como herramienta de trabajo.

La noción de expresión corporal apareció a finales de los 60, cuando el cuerpo era considerado como más que un simple "envoltorio": era percibido como un vector de emociones y de creatividad. Igualmente, en esta época, se desarrolló el discurso sobre la liberación del cuerpo y surgen corrientes que privilegian su expresividad; oponiéndose así a la percepción deportiva del cuerpo.

De esta manera la expresión corporal, se ubicó entre la gimnasia y la danza considerándose una actividad para ambos sexos.

Hoy en día, y cada día más, este concepto cobra importancia en la vida personal y profesional de cada persona, ya que los estudios confirman que el **90% de la comunicación es no verbal** y física. Esto conlleva un aumento en la conciencia de las personas sobre la importancia de entrenar esta herramienta comunicativa.

Características de la Expresión Corporal

La expresión corporal recurre a las emociones, a los sentidos y a las acciones físicas.

Permite la expresión de una emoción y le da un sentido a través de un movimiento con un objetivo claro: es decir a través de una acción.

Los sentidos son los protagonistas: la intención de una mirada y la manera en la que percibimos un sonido influye en nuestra forma de caminar. Todo está conectado. El movimiento del cuerpo no parte únicamente de una actividad física: se trata de la manifestación de este mismo desde diferentes perspectivas: **psicomotriz, socio-afectivo y cognitivo**.

Los **ELEMENTOS** que forman parte de la expresión corporal son:

Movimiento: este elemento considera aspectos de orden espacial, temporal y la intensidad con la que se realiza el movimiento.

Gestos: estos constituyen movimientos que expresan estados emocionales y poseen una carga significativa. Además, son reguladores de la interacción.

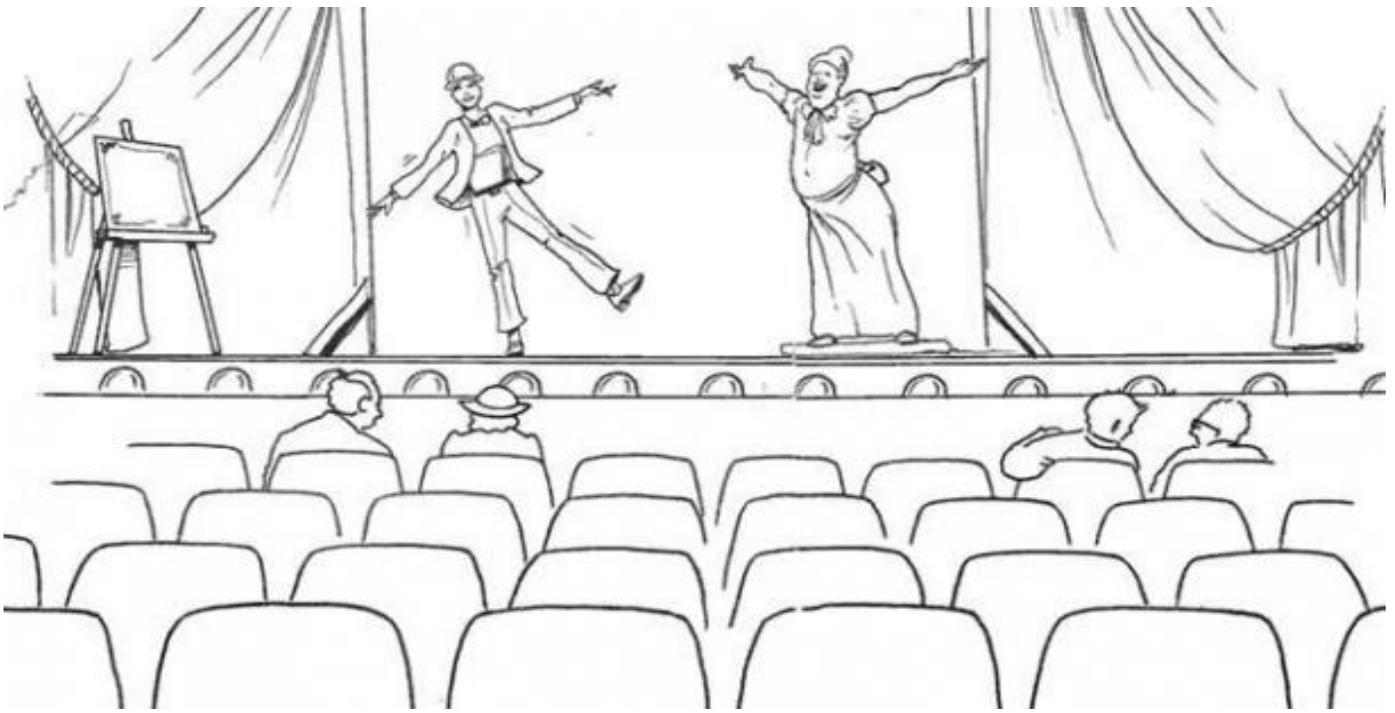
Expresión facial: Al igual que los gestos, la expresión facial posee una carga emotiva. La mirada y la sonrisa son factores determinantes que regulan la comunicación.

Postura corporal: Es la posición adoptada de forma natural según la situación en la que se encuentra la persona. Una postura determinada puede transmitir una emoción determinada. Por ejemplo, la postura hacia atrás puede significar desconfianza o inseguridad; las piernas cruzadas desconfianza, etc.

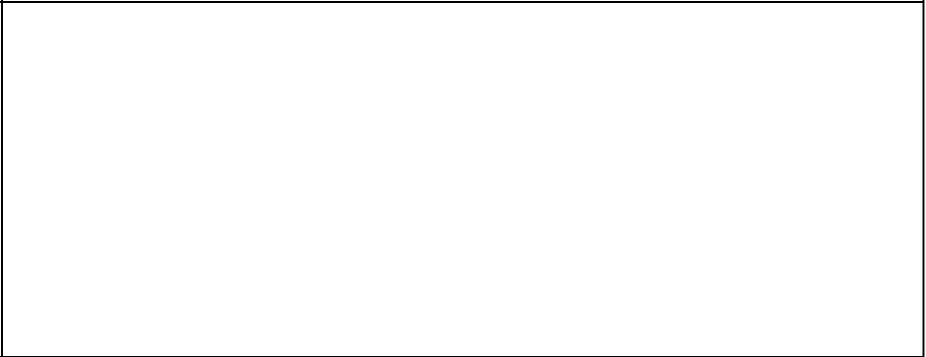
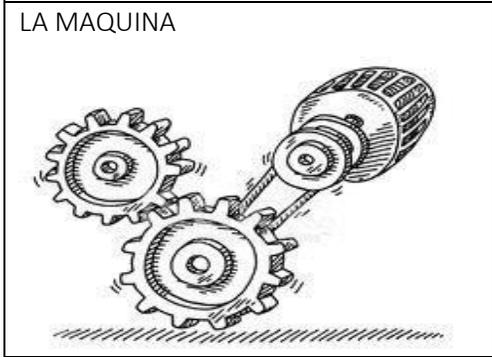
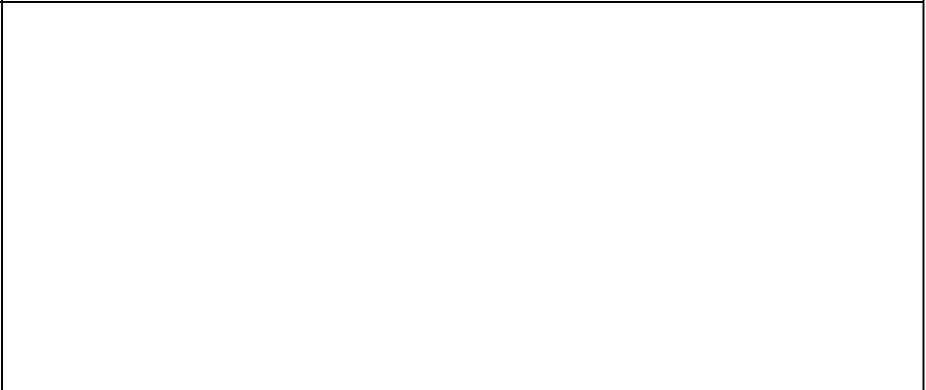
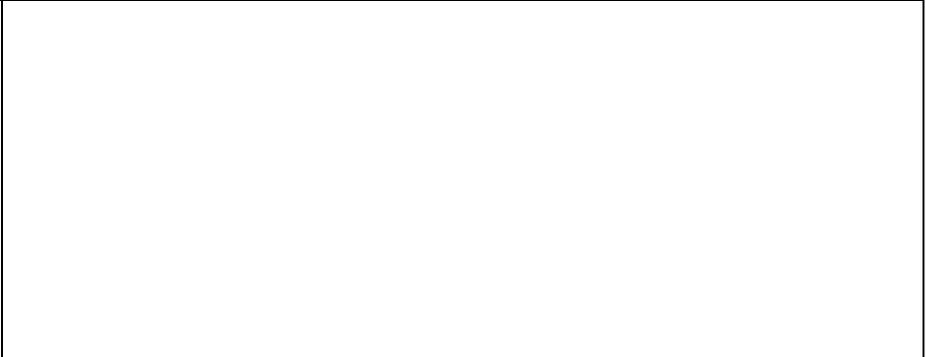
Acción: la suma de todos estos elementos usados con un objetivo claro convierte cada uno de ellos en una acción.

<https://www.accionescenica.com/post/la-expresion-corporal>

11. Responder las siguientes preguntas después de leer el texto anterior y colorear
¿qué expresa el ser humano con el lenguaje corporal?
¿Quiénes son los protagonistas en la expresión corporal ?
¿Qué se transmite en la comunicación no verbal ?
¿de cual herramienta comunicativa habla el texto?
¿Qué es la comunicación no verbal?
¿Cuáles son los elementos de la expresión corporal ?



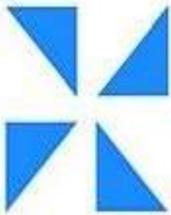
12. EXPLICAR Y COLOREAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS DE EXPRESIÓN CORPORAL TRABAJADOS EN CLASE

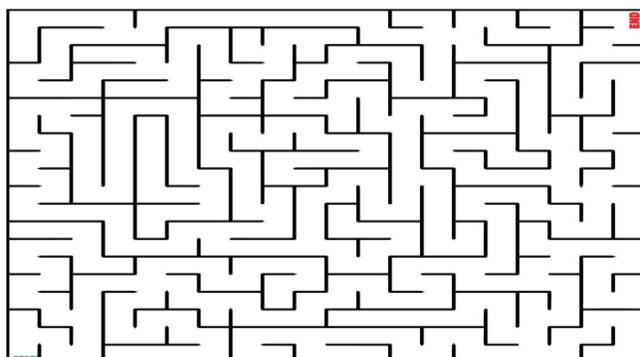
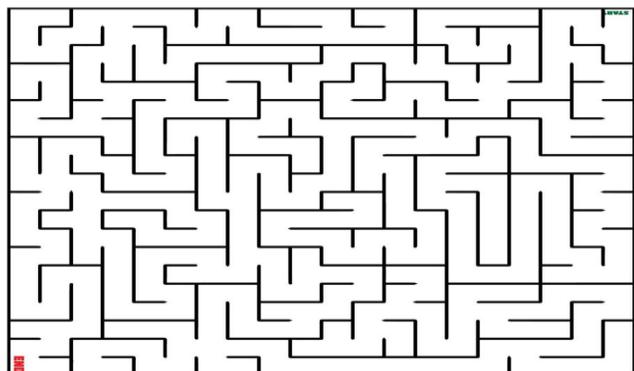


Cuando hablamos del espacio en el núcleo lúdico, no podemos dejar pasar el espacio visual, este que se concentra en el límite y la profundidad; es uno de los elementos básicos en el arte visual.

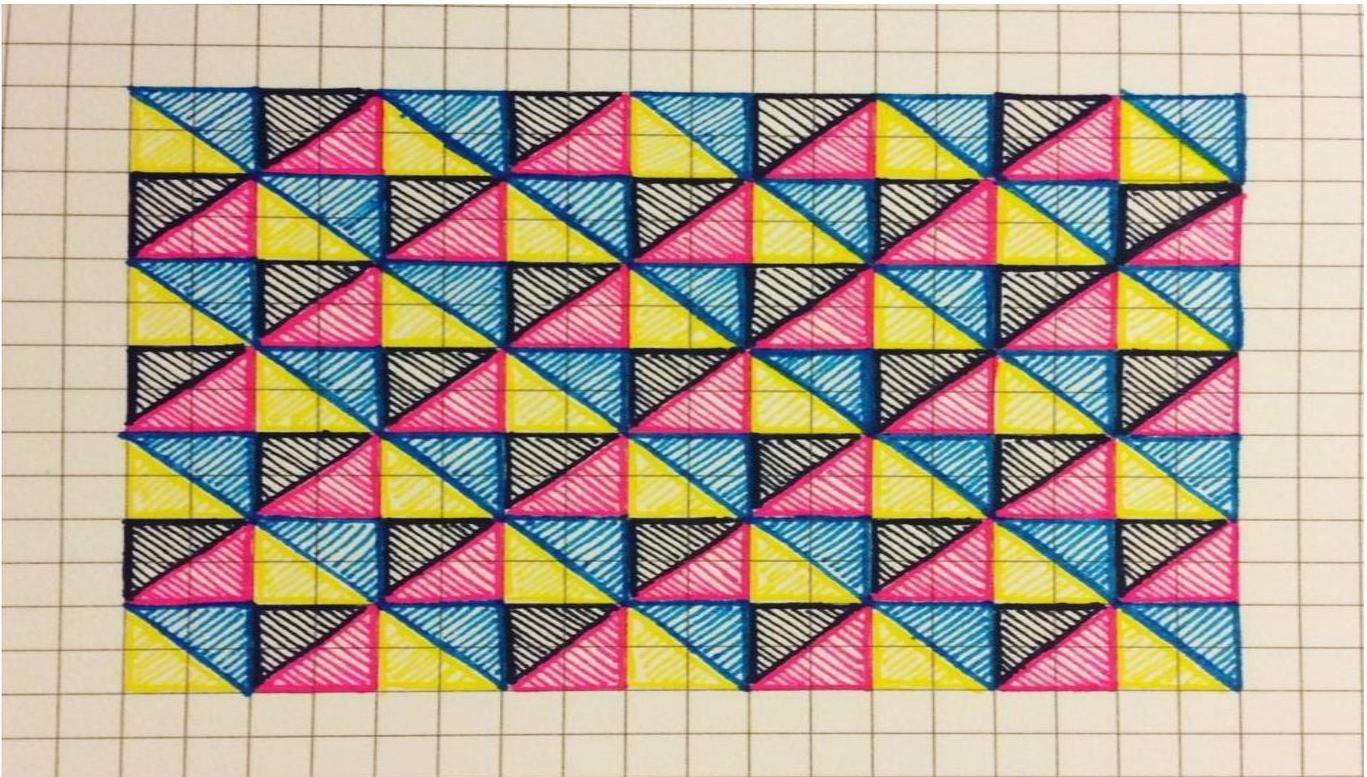
Las listas de los elementos del arte varían su función de diferentes autores, pero en general incluyen los siguientes: espacio, color, forma, textura, valor y línea.

Los artistas trabajan con estos elementos básicos para componer una obra de arte, no siendo necesario que aparezcan todos, aunque han de estar presentes, al menos, dos de ellos.

	<p>El espacio es el área proporcionada por un motivo particular. Puede tener dos dimensiones (alto y ancho) o tres si se agrega la profundidad. La creación de una perspectiva visual, que da la ilusión de profundidad es otro elemento de arte utilizado para crear un espacio. En las técnicas pictóricas clásicas hay un esfuerzo por recrear un espacio tridimensional. El uso correcto del espacio es un arte en sí mismo.</p>
<p>Point</p>	<p>El color es la parte más expresiva de la obra y es visto mediante la luz reflejada en el color; vemos estos colores gracias a que los objetos los reflejan.</p>
	<p>(VOLUMEN), La forma es una zona que define objetos en el espacio. Puede ser geométrica (como cuadrados o círculos) u orgánica (como formas naturales o libres). Las formas pueden ser bidimensionales (largo y ancho) (en inglés, shape), usualmente delimitadas por líneas o tridimensionales (largo, ancho y altura). Al visualizar una obra de arte, lo primero que observamos son representaciones con una forma determinada, ya sean figurativas o abstractas.</p>
<p>Line</p>	<p>La textura es la cualidad de una superficie que puede ser vista o sentida. Hay dos tipos de textura: la óptica (visual) y la textura que se puede tocar (táctil). Las texturas pueden ser ásperas o suaves, blandas o duras.</p>
	<p>La luminosidad o simplemente luz, describe cual claro es un color. Los artistas utilizan el valor del color para crear diferentes estados de ánimo. Los colores oscuros en una composición sugieren una falta de luz, como en el caso de la noche o una escena interior. Los colores oscuros a menudo pueden transmitir una sensación de misterio o presagio. Los colores claros suelen describir una fuente de luz, implícita, alegría.</p>
<p>Shape</p>	<p>La línea es el medio más sencillo de representación. De manera fácil puede definirse como la marca (con mayor longitud que anchura) que une dos puntos, tomando cualquier forma en el camino o también el camino identificable creado por un punto que se mueve en el espacio. Las líneas pueden ser rectas o curvas, finas o gruesas, horizontales, verticales y diagonales</p>
	
<p>Form</p>	
	
<p>Color</p>	
	
<p>Value</p>	
	
<p>Space</p>	
	
<p>Texture</p>	



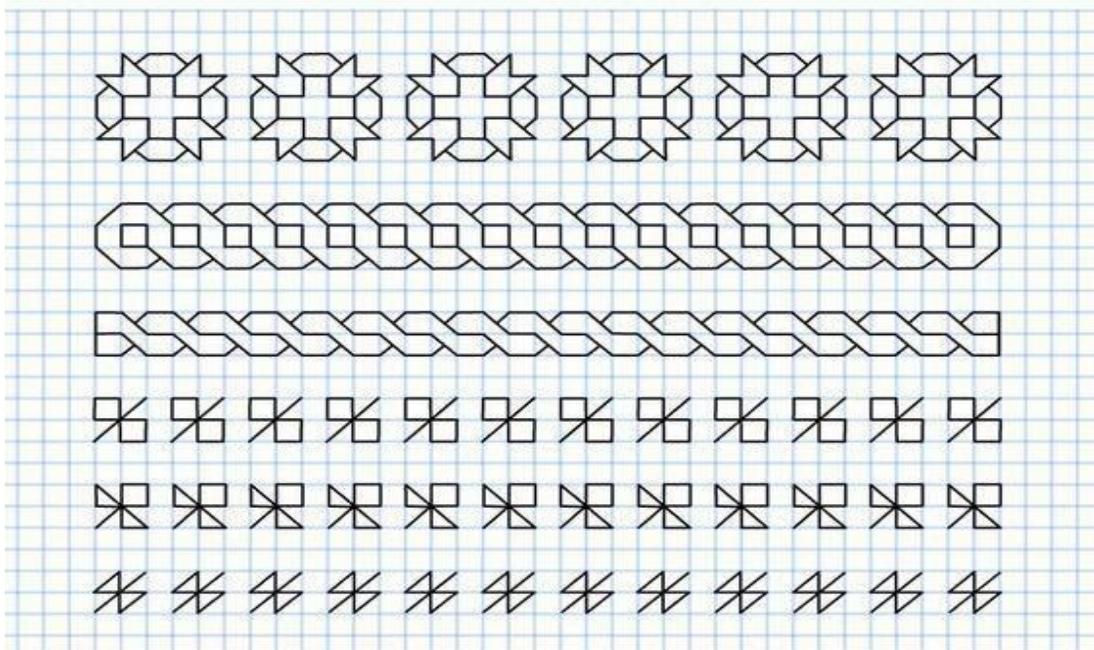
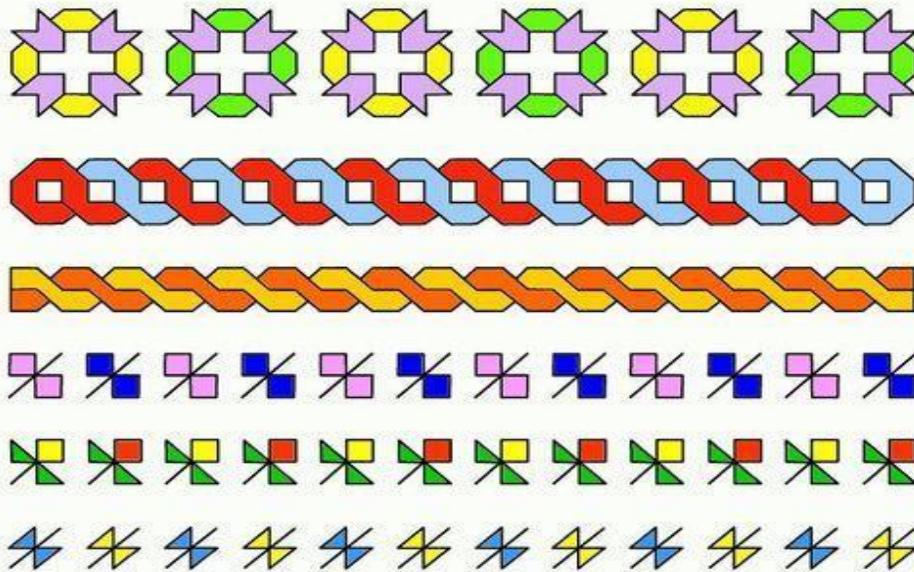
13. REALIZAR LA SIGUIENTE COMPOSICION DE ESPACIO EN UNA HOJA DE BLOCK PARA ENTREGAR



14. TRAZAR LA SIGUIENTE COMPOSICION DE LINEAS DANZANTES QUE USAN EL ESPACIO COMO ILUSION OPTICA. EN UNA HOJA DE BLOCK BLANCA REALIZA UNA MARGEN DE CENTÍMETRO Y MEDIO PARA INICIAR LA COMPOSICIÓN, RECORDAR EL USO CORRECTO DE LA REGLA Y DE LA MARGEN, USAR COLORES PARA QUE SE VEA MÁS INTERESANTE LA PROPOUESTA



15. REALIZAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS EN EL CUADERNO DE LUDICO, UNA PAGINA POR EJERCICIO



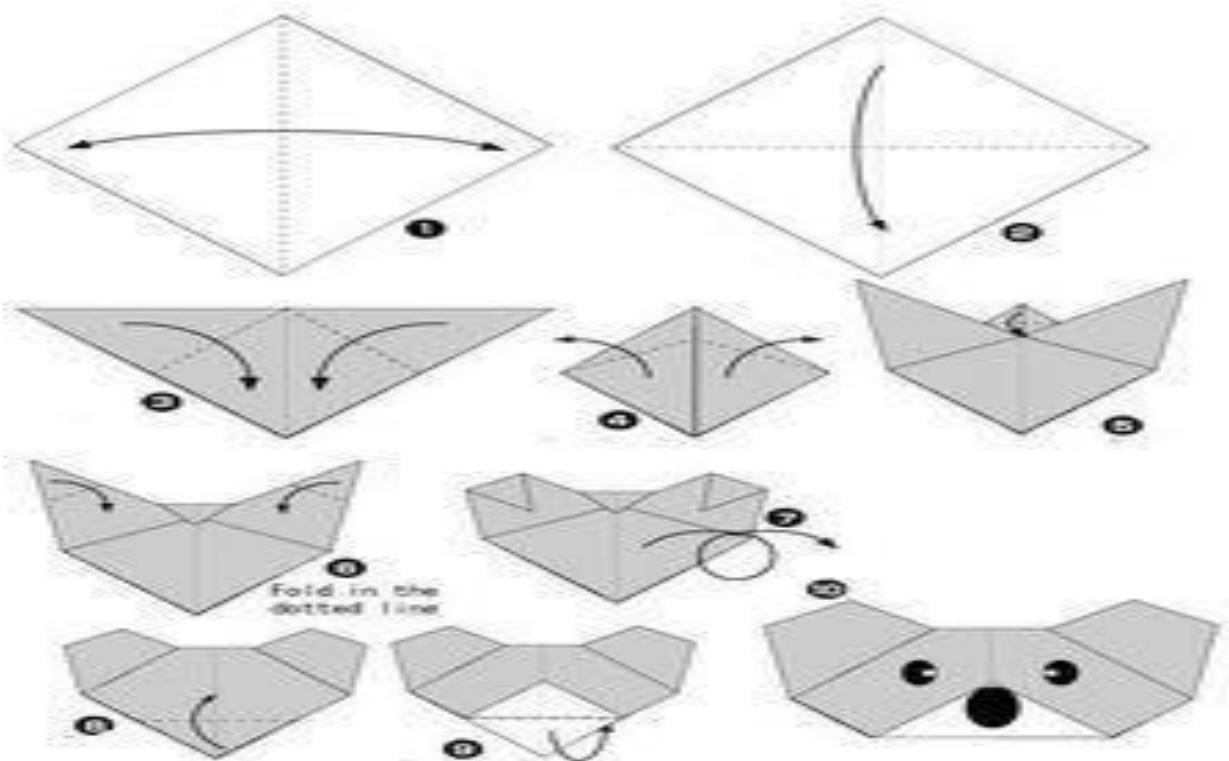
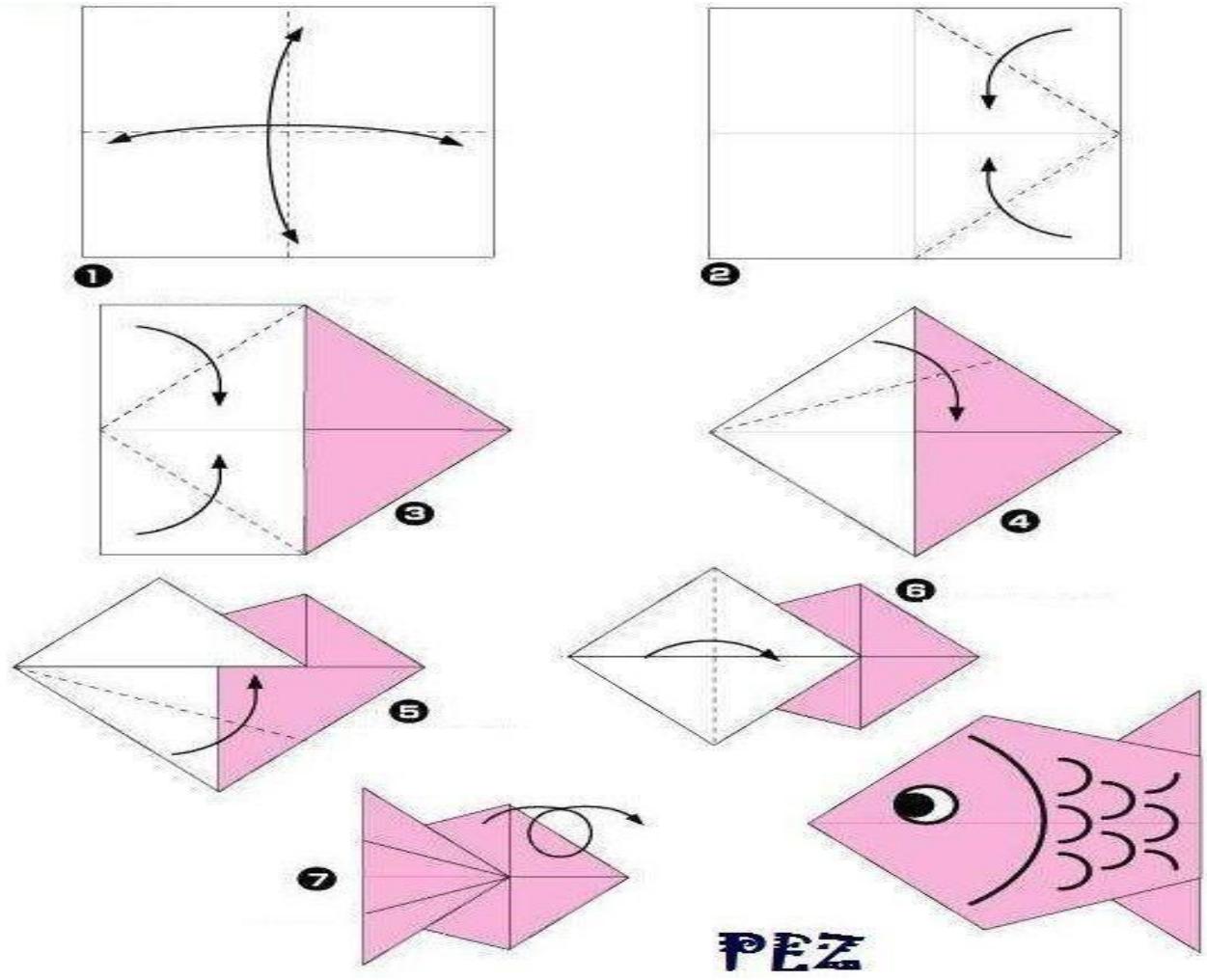
en el arte visual es tan importante el trabajo de dos dimensiones, como las propuestas en tres dimensiones. la papiroflexia es el arte de doblar papel para crear figuras. un arte practicado por muchos adultos porque, entre otras cosas, reduce el estrés. pero también pueden practicarlo los niños. de hecho, en el siglo xix fue introducido a la educación escolar japonesa por friedrich fröbel con la finalidad de enseñar las figuras geométricas. posteriormente, se introdujo el papel de colores porque resulta mucho más atractivo para los alumnos.

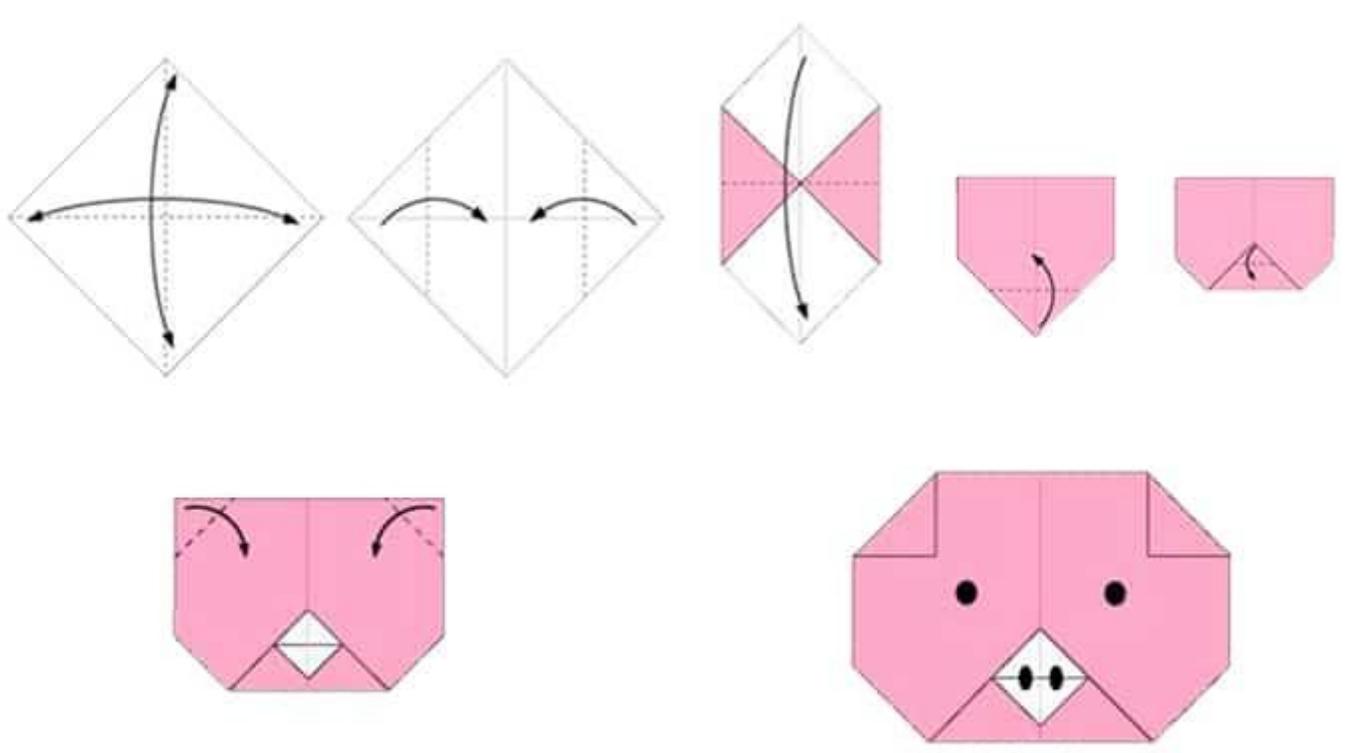
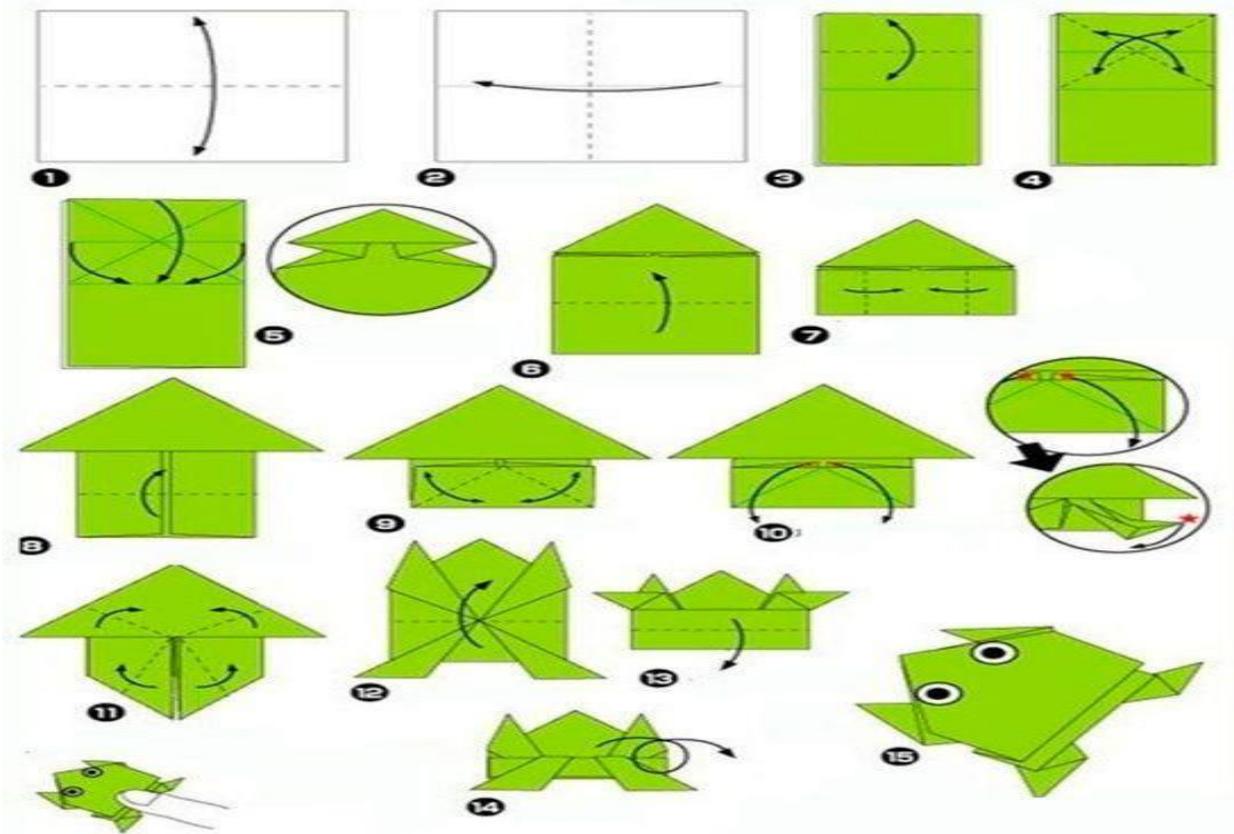
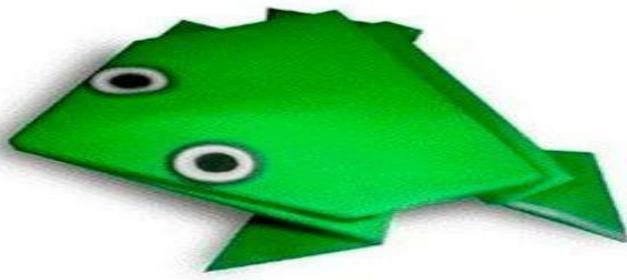
Beneficios del origami para niños

1. Facilita la concentración y la atención
2. Más destreza manual
3. Activa la memoria
4. Refuerza la paciencia y la constancia
5. Potencia la imaginación y la expresión artística
6. Fomenta el aprendizaje geométrico y espacial
7. Mejora su autoestima al conseguir resultados

se trata entonces de *una actividad ideal para realizar en familia* durante las fiestas o en fin de semana. lo importante es permitirles a ellos el tiempo necesario para crear su diseño y que se sientan, de esta manera, satisfechos de su creación. aunque, sin duda, más que crear una figura de papel, lo que van a valorar es pasar tiempo con sus padres.

16. HACER EN ORIGAMI LAS SIGUIENTES FIGURAS

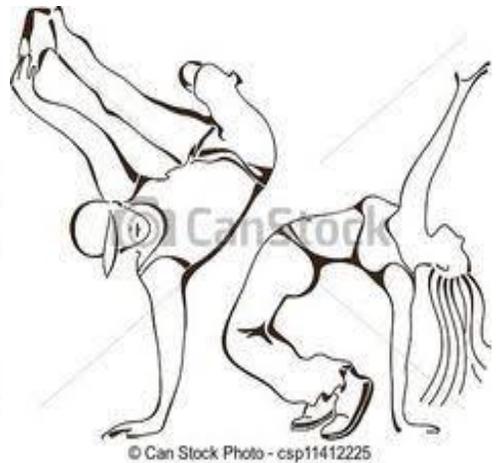




17. CONSULTAR OTRAS FIGURAS EN ORIGAMI Y TRAER UNA HECHA POR TI

Los géneros musicales son categorías que agrupan composiciones con características similares en cuanto a melodía, armonía, ritmo, instrumentación y composición.

Existen muchos géneros musicales, y cada uno puede transmitir emociones diferentes.



Consultar cinco géneros musicales importantes en la sociedad actual y cinco géneros musicales importantes hace 50 años

Escribir un texto sobre los siguientes géneros musicales

TROPICAL	CLASICA
ELECTRONICA	ROCK

20. ESCOGER UN GENERO MUSICAL Y ARMAR EN EQUIPO UNA COREOGRAFIA TENIENDO EN CUENTA LO ESTUDIADO EN CLASE SOBRE EL ESPACIO COMPARTIDO Y LA EXPRESION CORPORAL

PARA FINALIZAR
RESPONDER EL SIGUIENTE CUESTIONARIO

Ahora, vamos a ver lo importante que es reflexionar sobre el trabajo realizado hasta este momento, valorando los aprendizajes, reconociendo las dificultades y recordando las vivencias.

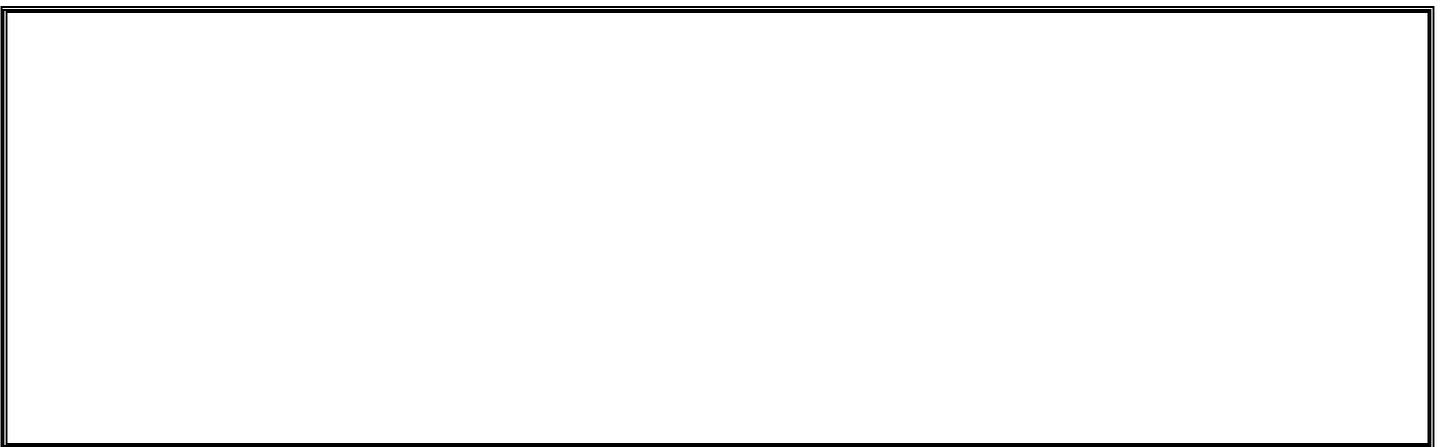
Que aprendí

Que se hizo más difícil

Que gustó más

Que gustó menos

Representa con un dibujo tu momento favorito



Resumen de notas

Evaluación de periodo	
Auto evaluación	

Nota final de periodo	
-----------------------	--