

# INSTITUCIÓN

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARACAS

Compromiso, Sabiduría y Excelencia

Calle 54 N°33-67 Tel: 216 89 93 - 216 48 51 E-mail: ie.caracas@hotmail.com

Licencia de funcionamiento 16257 de noviembre 27 de 2002, carácter oficial

DANE: 105001000566 NIT: 811017766-1

**“Largo y eficaz es el camino de la enseñanza por medio de la teoría, breve y eficaz por medio de la práctica”**

**JJ ROUSSEAU.**

GUÍA. 4	ÁREA: Educación Física	GRADO:7
Grupo:		
Nombre del estudiante		
Eje temático:	Ejercicio físico, el ser humano es cuerpo	
Objetivo:	Mantener a los estudiantes activos física y emocionalmente mediante la actividad física.	
Enviar al correo <a href="mailto:raul.duque@iecaracas.edu.co">raul.duque@iecaracas.edu.co</a>		

**NOTA:** Enviar el taller resuelto en esta misma guía al correo electrónico señalado, indicando en el asunto el nombre del estudiante y el grado.

**FECHA DE ENTREGA: MAYO 11 A JUNIO 4 2021 HASTA LAS 6 PM, DESPUÉS DE ESTA FECHA NO SE RECIBEN GUÍAS**

Video práctico: <https://www.youtube.com/watch?v=9pS-ZF-9Umg&t=1542s> (copia y pega este link en Google u oprime la tecla “ctrl” de tu teclado y dale click izquierdo directamente para ir al video)

**Enviar informe del video, no fotos ni videos.**

**Actividad:**

**LECTURA 1:**

Lee el siguiente texto y hacer un informe escrito de lo entendido.

Ser adolescente es difícil en cualquier circunstancia, pero la enfermedad por el coronavirus (COVID-19) está haciendo que resulte aún más difícil. Debido al cierre de las escuelas y a la cancelación de eventos, muchos adolescentes se están perdiendo algunos de los momentos más lindos de su juventud, además de experiencias cotidianas como charlar con amigos y participar en clase.

Tenemos un mensaje para los adolescentes que se ven obligados a enfrentarse a este cambio en sus vidas por el brote de la enfermedad, y que se sienten ansiosos, aislados y decepcionados: no están solos. Hablamos con la Dra. Lisa Damour –psicóloga experta en adolescentes, autora y columnista mensual del *New York Times*– sobre lo que pueden hacer para cuidarse a ustedes mismos y para proteger su salud mental.

1. Reconocé que es normal sentir ansiedad

Si el cierre de los liceos y los titulares alarmantes te angustian, no estás solo. De hecho, lo normal es que te sientas así. “Los psicólogos reconocen hace tiempo que la ansiedad es una función

normal y saludable que nos alerta de peligros y nos ayuda a tomar medidas para protegernos”, cuenta la Dra. Damour. “La ansiedad te va a ayudar a tomar las decisiones que tenés que tomar en este momento: no reunirte con otras personas o en grandes grupos, lavarte las manos y no tocarte la cara”. Estos sentimientos contribuyen no solo a mantenerte seguro a vos mismo, sino también a los demás. Es así “como nos ocupamos también de los miembros de nuestra comunidad. Pensamos también en los que nos rodean”.

La ansiedad en torno al COVID-19 es absolutamente comprensible, pero cuando consultes información, asegurate de estar consultando “fuentes confiables [como, por ejemplo, los sitios web de [UNICEF](#) y la [Organización Mundial de la Salud](#)]; o verificá la información que recibas de fuentes menos confiables”, recomienda la Dra. Damour.

Si estás preocupado porque crees que tenés síntomas, es importante que se lo cuentes a tus padres o referentes. “Tené presente que la infección por el COVID-19 se suele manifestar con síntomas leves, sobre todo entre los niños y jóvenes”, explica la Dra. Damour. También es importante recordar que muchos de los síntomas del COVID-19 se pueden tratar. La Dra. Damour recomienda que, si no estás bien, o si el virus te preocupa, se lo digas a tus padres o a un adulto en quien confíes para que puedan ayudarte.

Y acordate: “Hay muchas cosas provechosas que podemos hacer para mantenernos seguros, a nosotros mismos y a los demás, y que nos hacen sentir más en control de nuestra situación: *lavarnos las manos con frecuencia, no tocarnos la cara y practicar el distanciamiento* .

## **LECTURA 2:**

El Ser Humano es Cuerpo

El hombre y la mujer son cuerpo y en su corporeidad se manifiesta su vida y su existir.

A través del cuerpo el hombre y la mujer se enfrentan y se contactan con los otros y lo otro. Es decir, el cuerpo se convierte en el vínculo entre el ser humano y la realidad. En efecto, gracias al cuerpo, el ser humano se hace consciente de sí mismo y de todo aquello que lo rodea.

Es en esta relación del hombre y la mujer con los otros y lo otro, donde se descubren a sí mismos como otros. Es aquí en esta relación de su yo-corporal con los otros y lo otro, como posibilitan nuevos encuentros y nuevas comprensiones que van a ampliar su horizonte de sentido sobre sí mismos y sobre su entorno.

Es tan importante la dimensión corporal del ser humano que en ella reconoce su sensibilidad a la vez que la sensibiliza, es decir, el hombre y la mujer una vez que despiertan su sensibilidad, se abren al gusto por las cosas que conforman el mundo y la vida propia.

El ser humano, entonces, se abre y se contacta con lo que hay y existe gracias a su cuerpo. Es a través del cuerpo como el hombre y la mujer perciben lo maravilloso y armonioso de su mundo y del universo entero.

Es entonces en esta corporeidad donde reside la sensibilidad del ser humano y lo sensible de la misma. Es en esta corporeidad donde lo sensible se hace gusto y se hace afecto; gusto, porque muchas personas, cosas, hechos y situaciones nos atraen; afecto, porque muchas personas, cosas, hechos y situaciones nos agradan y nos hacen sentir bien. Tal es la importancia de la dimensión corporal de la persona: hacer que ésta se descubra y se conozca en todo su ser sensible y a la vez que se valore en toda su integridad humana.

Podemos aceptar en gracia de discusión que si no hay cuerpo no hay hombre ni mujer y si no hay ser humano, no hay humanidad. De ahí la importancia de conocer nuestro cuerpo, de valorar nuestro cuerpo, de querer nuestro cuerpo, de aceptar nuestro cuerpo, de educar nuestro cuerpo. Nacemos cuerpo, somos cuerpo.

El cuerpo es el sostén de la vida misma y sobre él se construyen y posibilitan nuestros deseos, nuestros sueños, nuestros afanes, nuestros fracasos y nuestros éxitos; así como nuestros anhelos presentes y futuros. Todos nacimos con cuerpo y somos cuerpo... Cajiao (1997) dice que: “desde el comienzo de la vida se inicia este diálogo entre un cuerpo maravilloso, sujeto a cualquier análisis científico, capaz de realizar millones de operaciones físicas y químicas verificables, y un nombre dueño de todo lo inexplicable, de todo aquello que se niega a ser descifrado, de todas esas palabras internas que combinadas de alguna forma extraña harán que glándulas y músculos den vida al llanto y a la risa.

La educación del cuerpo es la construcción misma de la persona, la constitución de una identidad, la posibilidad de preservar la vida, el camino de expresión de la conciencia, la oportunidad de relacionarse con el mundo. No basta llenarse de palabras si nuestro cuerpo es incapaz de convertirse en acto, en ser, en existencia, en expresión. No basta que me llame Francisco, como mi padre, como mi abuelo, como Francisco de Asís, o como Francisco Villa, si ese nombre no es reconstruido por este cuerpo en el que puedo albergar mi propio Francisco, ni propia acción sobre el mismo”.

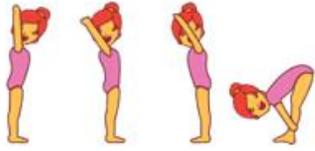
### ACTIVIDAD

- Identificar las palabras desconocidas y buscarles su significado en el diccionario.
- Señalo los planteamientos centrales de la lectura.

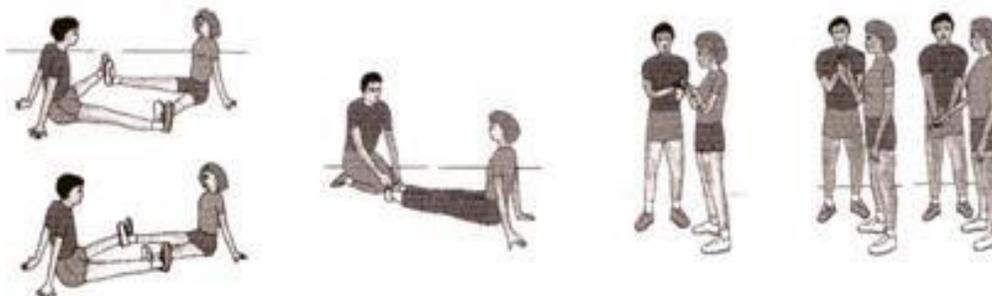
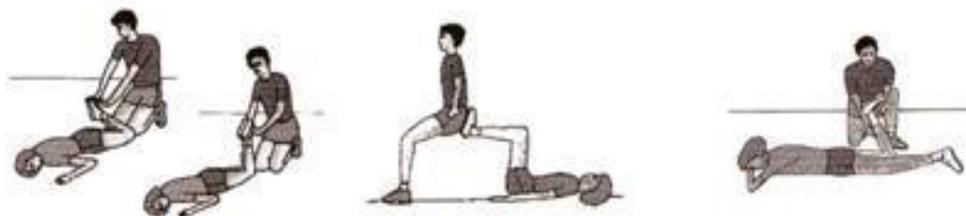
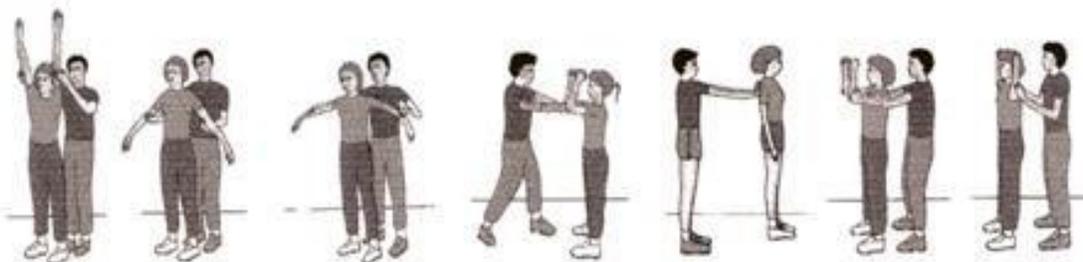
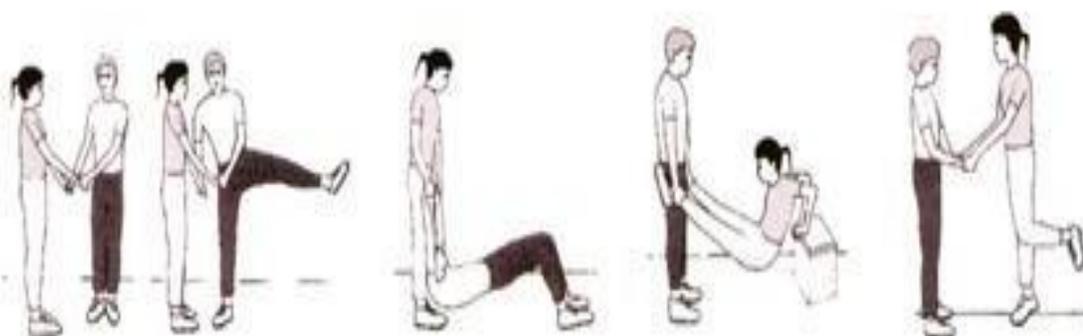
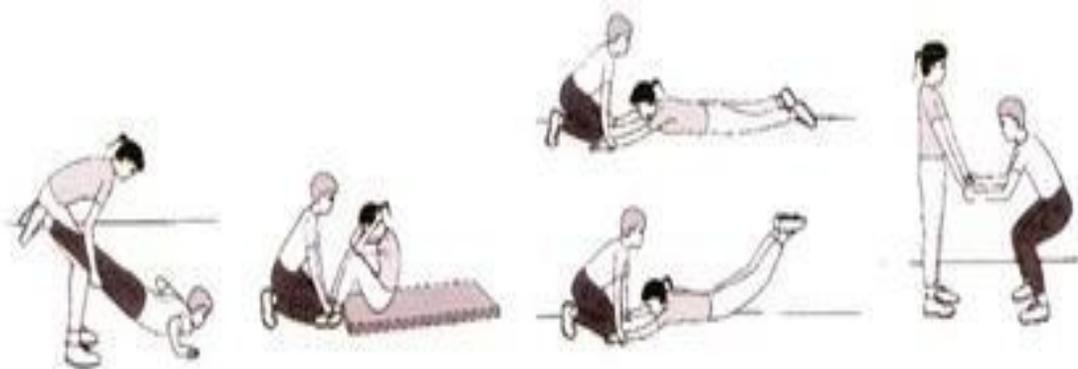
### ACTIVACIÓN EN CASA

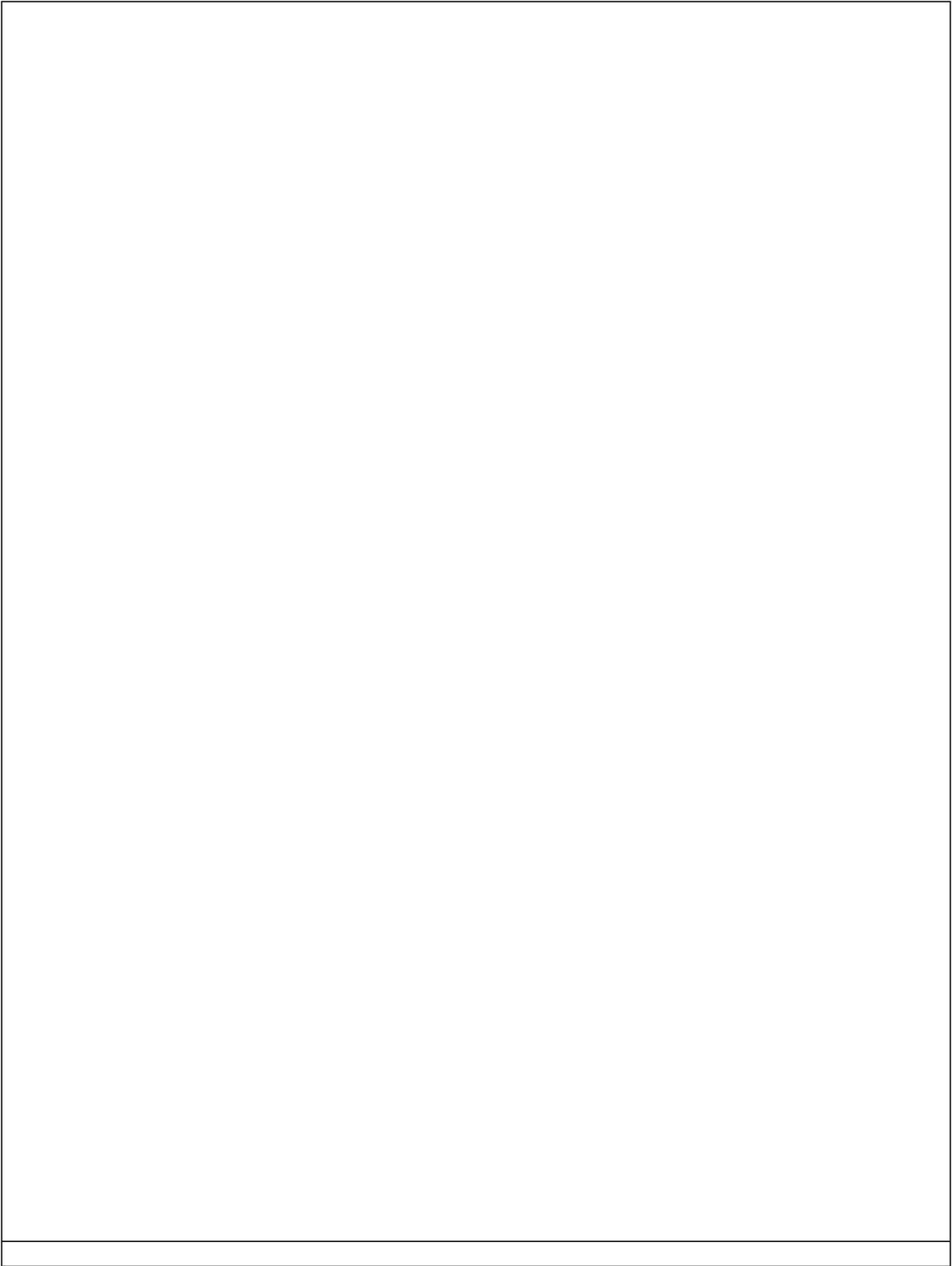
Realiza los siguientes ejercicios





De cada ejercicio debes realizar 20 repeticiones en tres series.





## AUTOEVALUACIÓN DEL TRABAJO EN CASA

La autoevaluación es un proceso que le permite al estudiante emitir una valoración consciente de su desempeño académico y actitudinal, frente al desarrollo de las diferentes actividades escolares.

<b>CRITERIOS/VALORACION</b>	<b>BAJO</b>	<b>BÁSICO</b>	<b>ALTO</b>	<b>SUPERIOR</b>
Actitud y responsabilidad en los trabajos y tareas asignadas.				
Desarrollo de competencias (comprensión y análisis, elaboración y producción de imágenes, textos y videos, entre otros)				
Claridad en los conceptos y desarrollo de pensamiento argumentativo.				
Desarrollo de habilidades comunicativas (lectura, escritura, escucha y oralidad).				
<b>NOTA AUTOEVALUACIÓN</b>				