



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052
 Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
 para los niveles de; Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

**GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA 09
 y 10
 GUIA 01**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO: Semanas 10 y 11: 21 de abril Semanas 12 y 13: 5 de mayo Semanas 14 y 15: 19 de mayo	GRADO: Decimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
--------------------------	---	-----------------------------	---

NOMBRE DEL DOCENTE:	Diego Taborda Marcela Cardenas Duvan Gallego
----------------------------	--

NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA
----------------------------	--

TEMA	Proyectándome al futuro
-------------	-------------------------

CORREO ELECTRÓNICO:	Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co
----------------------------	---

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Apropiarse del lenguaje teatral por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y espiritual. Fomentar la sensibilidad ciudadana a través del reconocimiento multicultural. Seleccionar el eje temático y los lenguajes artísticos que harán parte de su propuesta artística de grado.
----------------------------------	--

COMPETENCIAS	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Sensibilidad: <ul style="list-style-type: none"> • Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales. • Identifico desde las diferentes áreas del conocimiento la misión del ser humano en la vida. • Afianzó, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas Apreciación estética: <ul style="list-style-type: none"> • Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos. • Afianzó y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito. Comunicación: <ul style="list-style-type: none"> • Diseño, elaboro y represento una muestra 	Reconoce el cuerpo como elemento de expresión en su entorno cotidiano. Expresa el sentir sobre sí mismo y sobre los demás. Aplica las experiencias y reflexiones personales y espirituales a su relación con el otro y con lo otro



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

teatral teniendo en cuenta los elementos

conceptuales, procedimentales y
actitudinales
adquiridos.

- Afianzó, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas.
- Argumento sobre el carácter sagrado de la vida.



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
“Abriendo Carinos Hacia La Excelencia”

Nit: 811039001-9 – Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

INTRODUCCIÓN

El conocimiento del cuerpo es muy importante cuando deseas explorar y expresar tus emociones y sentimientos. Una de las prioridades de la educación artística es darte herramientas para que puedas abordar materiales, y técnicas, entrar en contacto con producciones artísticas y desarrollar el sentido estético; para así poder alcanzar los propios recursos expresivos en la búsqueda de tu expresión personal.

Al reflexionar del cuerpo como eje fundamental humano y salud, es pertinente promover hábitos diarios que permitan tomar conciencia de una buena alimentación, además de integrar la actividad física, esto como pilares para la protección de esta máquina llamada Cuerpo humano, logrando así mantener una buena salud y de manera longeva.

Dado lo anterior, y la proyección de los seres humanos para vivir más tiempo y mejor, es necesario practicar buenas costumbres y hábitos como se menciona anteriormente, pero también crear lazos de manera espiritual y personal, lo que permitiría mantener buenas relaciones viviendo con sentido social, y personal.

El cuerpo entonces es un cúmulo de experiencias, sentimientos, es un lugar unipersonal que cada uno vive y crea a su imagen y como desee, es un lugar que cada uno magnifica o desmejora, ahí la importancia de conocer nuestro cuerpo y como se compone.

° EXPLORACIÓN

La personificación es atribuir propiedades y cualidades humanas a objetos, cosas inanimadas y animales a las cuales se les hace hablar, actuar o reaccionar como persona.

Cuando realizas actividades físicas y artísticas.

¿Has pensado como es el funcionamiento de tu cuerpo?

¿Qué porcentaje de agua contiene tu cuerpo en condiciones normales?

¿Qué sabes acerca de la cultura precolombina?

¿Sabes qué culturas existían en tu país antes de la conquista?

2° ESTRUCTURACIÓN

La máquina perfecta; el cuerpo humano es el sistema mas completo, curioso e innovador que ha estado siempre en la evolución de la humanidad. El hombre ha pensado que está a punto de alcanzar la perfección. Sin embargo, lo que el hombre ignora es que la máquina perfecta ya existe, y que su nombre es **“el cuerpo humano”**.



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
“Abriendo Carinos Hacia La Excelencia”

Nit: 811039001-9 – Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica



El cuerpo humano es una verdadera máquina, que normalmente se encuentra calibrada a la perfección para la conservación de la “homeostasis” o “balance” a través del trabajo conjunto de numerosos sistemas: un sistema nervioso, con el cerebro y la médula espinal como sus piezas principales, que envían señales a otros sistemas del cuerpo para controlar su funcionamiento; un sistema cardíaco, con el corazón y los vasos sanguíneos como protagonistas, que se encargan de transportar sangre con oxígeno y nutrientes hacia todas las células del organismo, y de llevar los desechos de éstas hacia los

pulmones; un sistema endocrino, que secreta hormonas desde distintas glándulas para que actúen en células blanco específicas que propiciarán un efecto deseado en el organismo. Los complejos mecanismos por los que actúan estos y otros sistemas (como el digestivo, el respiratorio y el inmunitario) y permiten que un cuerpo conserve su estado de salud es gracias a la vez al trabajo en equipo ejercido por la unidad funcional básica de nuestro cuerpo: la célula; si bien su tamaño es pequeño, su cantidad es numerosa, constando de 100 millones de engranes trabajando en conjunto para que los distintos sistemas que componen a esta máquina que es el cuerpo lo hagan armoniosamente.

Para algunos autores, el cuerpo es el adjetivo “propio” permite distinguirlo, como cuerpo biológico, tal como lo conocemos y tratamos habitualmente. El cuerpo material y sensible se llama en alemán Körper, es decir, el cuerpo que nos permite acercarnos a la realidad compleja que es el ser humano. En otras palabras, afirmamos que este cuerpo, propiamente dicho, es el que verdaderamente le corresponde al ser humano; el otro se asemeja al de los animales y, en general, a la materialidad del mundo (ADN). Esta característica no nos afecta, aun cuando en algunos casos parece humillante la comparación con seres claramente inferiores; de ahí, el interés en hablar del espíritu, que es la fuerza del hombre.

El ‘alma’ goza de unidad (dato importante, si se considera que el estudio de la psicología humana desmenuza varias facultades que, escolarmente, son tratadas de manera independientemente una de la otra). el yo individual que se da con el cuerpo propio (Leib), y que aglomera los elementos aparentemente dispersos: Memoria, inteligencia, razón, conciencia... Este cuerpo no es fundamento de este yo al que le damos un nombre más completo para reconocerlo en su originalidad: el yo-propio-corporal (Leibich), que forma parte del cuerpo propio y juega el papel de sentido interno; por él, la persona percibe su ser y su vida como experiencia vivida o vivencia. Dato importante en esta revisión: la vivencia es una demanda de nuestras capacidades que no son pasivas. Esta percepción merece ser analizada, entonces, en la vivencia. No necesitamos el contacto sensible (dado por los cinco sentidos) para captarlo: percibimos este cuerpo desde dentro.

Este yo pertenece a la esfera de la corporalidad no física o material, a la dimensión del cuerpo verdadero, y es la forma (en el sentido aristotélico) de todas las funciones psíquicas que, también para Max Scheler, pertenecen a este mundo (cabe mencionar que dichas funciones son diferentes de las funciones espirituales).

El hombre, el ser humano es su magnificencia expresa variadas manifestaciones, evocando múltiples acciones que permiten a este sistema perfecto, integro y competente realizar cualquier tipo de labor o propósito que desee; así mismo en medio de su vitalidad y de la expresión de sus saberes, el hombre se integra de manera completa a la sociedad, compartiendo y creando nuevas condiciones para la evolución y el desarrollo de una sociedad que día a día imprime mas



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052
Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

necesidades.

Las culturas precolombinas son aquellas que **tuvieron lugar antes de la llegada de Cristóbal Colón a la Américas**, el 12 de octubre de 1492. Es la forma en la que se escoge a un grupo de representaciones intelectuales y artísticas como son la escultura, arquitectura, pintura, cerámica, textil, entre otros y que son creadas en el continente americano durante la etapa precolombina.

Mascaras precolombinas

Los Aztecas utilizaron profusamente las máscaras durante ceremonias públicas, festividades religiosas e, incluso, en el transcurso de las batallas. En esta cultura fueron objetos de privilegio fueron usadas como ofrendas a las divinidades. Sus más antiguos antecedentes, sin embargo, datan del Período Preclásico. Numerosas máscaras y mascarillas de piedra han sido encontradas asociadas a la cultura Olmeca, que floreció en el Golfo de México hacia 1000 a.C. y cuya influyente iconografía se encuentra también en las tierras altas mexicanas. Las máscaras Olmecas destacan por su gestualidad. Es común que los rostros que representan aparezcan con sus rasgos levemente deformados, sugiriendo una transfiguración en aves, saurios o felinos. Quizás, esta unión sobrenatural entre lo humano y lo animal haya sido el núcleo de su prestigiosa cosmología. Las máscaras son numerosas en Teotihuacán, una cultura urbana del altiplano mexicano cuyos inicios datan del siglo I. Aunque han sido encontradas como ofrendas funerarias, se sabe muy poco acerca de los detalles de su uso. A diferencia de las máscaras Olmecas, las teotihuacanas se circunscriben al reino de lo humano, con gestos que les dan una apariencia serena, incluso inexpresiva.

3° PRÁCTICA

En el desarrollo del hombre como ser integro y posteriormente al texto

Define el cuerpo en su relación con el medio, el otro y si mismo

¿Cómo percibes el cuerpo, desde la plenitud del ser integro que es?

Menciona, explica y realiza una estructura de los sistemas que comprenden al cuerpo humano de acuerdo al texto anterior.

Elabora una máscara de la cultura precolombina con los materiales e insumos que tengas a tu disposición.

4° TRANSFERENCIA

DEFINICIÓN DEL TEMA A TRABAJAR

Discute con tus compañeros sobre diferentes temas que puedan relacionar con el cuerpo desde sus diferentes formas de expresión. Después de la discusión, definir el tema que se va a trabajar en el proyecto de investigación durante el año, plantear el título y la justificación, teniendo presente que ya se venía abordando esta propuesta desde la guía 01.

En la carpeta que se encuentra compartida en el Drive del nodo del ser, agregar los diferentes temas que se pusieron a discusión entre los diferentes miembros del grupo; finalmente mencionar y dejar claro cuál es el tema global que se va a tratar en el proyecto de investigación para el nodo del ser

5° VALORACIÓN



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

AUTOEVALUACIÓN ESTUDIANTE	SI	NO	HETEROEVALUACIÓN FAMILIA	SI	NO
¿Logré cumplir con el objetivo de aprendizaje?			¿Verificamos la realización de las actividades?		
¿Realicé todas las actividades?			¿Acompañamos al estudiante en el desarrollo de la guía?		
¿Estuve motivado?			¿El estudiante demostró responsabilidad?		
¿Aprendí algo nuevo?			¿Ayudamos a corregir los errores?		
¿Corregí mis errores?			¿La comunicación con el estudiante fue asertiva?		

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

https://es.slideshare.net/araceliperez2009/proyecto-de-vida-21845943?qid=e5aa0d4f-702a-45f2-be62-b590c263f1a2&v=&b=&from_search=2



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Caminos Hacia La Excelencia"

**GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA 11
 y 12
 GUIA 01**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: Decimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Diego Taborda Marcela Cardenas		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Proyectándome al futuro		
CORREO ELECTRÓNICO:	Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	<p>Apropiarse del lenguaje teatral por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y espiritual.</p> <p>Fomentar la sensibilidad ciudadana a través del reconocimiento multicultural.</p> <p>Seleccionar el eje temático y los lenguajes artísticos que harán parte de su propuesta artística de grado.</p>		
COMPETENCIAS		EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
<p>Sensibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales. • Identifico desde las diferentes áreas del conocimiento la misión del ser humano en la vida. • Afianzó, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas <p>Apreciación estética:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos. • Afianzó y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito. <p>Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos. • Afianzó, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas. • Argumento sobre el carácter sagrado de la vida. 		<p>Reconoce el cuerpo como elemento de expresión en su entorno cotidiano.</p> <p>Expresa el sentir sobre sí mismo y sobre los demás.</p> <p>Aplica las experiencias y reflexiones personales y espirituales a su relación con el otro y con lo otro</p>	

INTRODUCCIÓN



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

El conocimiento del cuerpo es muy importante cuando deseas explorar y expresar tus emociones y sentimientos. Una de las prioridades de la educación artística es darte herramientas para que puedas abordar materiales, y técnicas, entrar en contacto con producciones artísticas y desarrollar el sentido estético; para así poder alcanzar los propios recursos expresivos en la búsqueda de tu expresión personal.

Al reflexionar del cuerpo como eje fundamental humano y salud, es pertinente promover hábitos diarios que permitan tomar conciencia de una buena alimentación, además de integrar la actividad física, esto como pilares para la protección de esta máquina llamada Cuerpo humano, logrando así mantener una buena salud y de manera longeva.

Dado lo anterior, y la proyección de los seres humanos para vivir más tiempo y mejor, es necesario practicar buenas costumbres y hábitos como se menciona anteriormente, pero también crear lazos de manera espiritual y personal, lo que permitiría mantener buenas relaciones viviendo con sentido social, y personal.

El cuerpo entonces es un cúmulo de experiencias, sentimientos, es un lugar unipersonal que cada uno vive y crea a su imagen y como desee, es un lugar que cada uno magnífica o desmejora, ahí la importancia de conocer nuestro cuerpo y como se compone.

° EXPLORACIÓN

La corporeidad nos habla del ser humano como ser corporal, de la existencia en para el cuerpo, el cual nos predispone a la "acción autónoma" de resolver nuestra subsistencia y la necesidad de la trascendencia.

¿Cómo sientes la integridad del ser?

¿El ser humano es un ser donde los sistemas actúan de manera independiente o funcionan como un todo?

¿Cuáles crees que eran las características de la cultura precolombina que habitaba en tu región?

2° ESTRUCTURACIÓN

La máquina perfecta; el cuerpo humano es el sistema más completo, curioso e innovador que ha estado siempre en la evolución de la humanidad. El hombre ha pensado que está a punto de alcanzar la perfección. Sin embargo, lo que el hombre ignora es que la máquina perfecta ya existe, y que su nombre es **"el cuerpo humano"**.

De esta manera, diremos que la corporeidad humana en una construcción permanente en tres niveles: biológico, psicológico y social. Esta construcción biopsicosocial, está compuesta por significados e imaginarios de la vida cotidiana que se van modificando como son: los afectos y los vínculos, las emociones, el gozo y el dolor, los impactos sensibles, la apariencia física estética, la libertad o no de vivir en plenitud, basándose siempre en la diferenciación-identificación con los otros.

La unidad más pequeña que forma un organismo es la célula. Esta estructura se agrupa junto con otras células formando los tejidos que, a su vez, forman los órganos. Estos órganos interactúan entre ellos, llevando a cabo funciones de forma conjunta y formando los sistemas y aparatos del cuerpo humano.

Para poder coordinarse de forma eficiente y llevar a cabo sus funciones, los órganos reciben impulsos nerviosos procedentes del encéfalo y la médula espinal además de ser la llegada de las hormonas que inician diferentes procesos biológicos.



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052
Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

En el caso del sistema muscular y el óseo con la orden del sistema nervioso central produce el movimiento. Este efecto parece sencillo al describirlo, pero muchas conexiones deben darse para que muevas tu dedo pulgar. Aunque creamos que el movimiento se produce solamente por los músculos, existen estructuras como los ligamentos y tendones que determinan la capacidad de movimiento. Conozcamos más sobre los músculos: Los músculos son agrupaciones de millones de células con la capacidad de contraerse y relajarse.

Propiedades de los músculos

Los músculos poseen unas características que les permiten cumplir con todas sus funciones:

- **Elasticidad:** capacidad del músculo de volver a su forma luego de realizar una contracción.
- **Excitabilidad:** es la respuesta de los músculos frente a un estímulo.
- **Tonicidad:** es la tensión o posición de los músculos en estado de reposo, pues estos nunca se encuentran totalmente relajados. Esta capacidad es la que les permite reaccionar con rapidez.
- **Extensibilidad:** es la capacidad que tiene todo músculo para estirarse.
- **Contractibilidad:** es la capacidad máxima de contracción de un músculo sin que cambie su volumen.

La contracción muscular. Los músculos están compuestos por miles de **fibras musculares** que se reúnen en agrupaciones o paquetes conocidos como **sarcómeros**. Cada uno de estos grupos está recubierto por una membrana, facilitando los movimientos y la fricción que existe entre el **músculo y el hueso**.

Las fibras musculares están compuestas por fibrillas conocidas como **miofibrillas**, que, a su vez, las conforman unos filamentos delgados compuestos por una proteína conocida como **actina** y por otros filamentos gruesos constituidos por una proteína llamada **miosina**. Los filamentos están organizados en filas en las que se cruzan un filamento delgado y uno grueso, facilitando la contracción y la relajación.

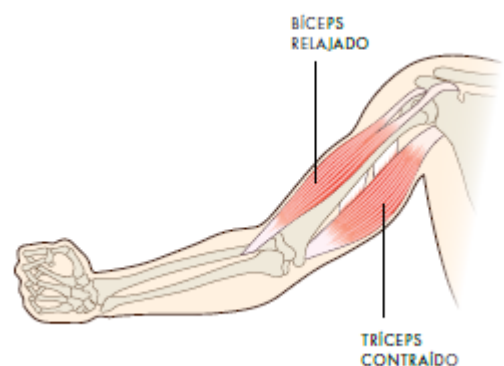
Durante la contracción muscular, los filamentos se deslizan uno a lo largo del otro en direcciones opuestas. Es decir que se entrecruzan los filamentos delgados con los gruesos y se da una comunicación continua y de compatibilidad entre la miosina y la actina.

El movimiento sincrónico es la respuesta a un estímulo enviado desde el cerebro gracias al sistema nervioso. El movimiento sólo es posible si hay una interacción entre los músculos y los huesos. Cuando los músculos se contraen, generan una fuerza que hace que los huesos se desplacen y se produzca el movimiento. Es importante aclarar que los músculos solo tienen la capacidad de contraerse, es decir que sin la ayuda de otro músculo no pueden volver a estirarse. Para realizar movimientos de rotación, flexión y extensión del antebrazo se necesitan varios músculos.

Clases de contracción muscular

Durante las prácticas deportivas pueden suceder cuatro tipos básicos de contracción muscular:

- **Contracción isotónica:** en este tipo de contracción, el músculo se acorta a medida que desarrolla una tensión. Se da en todas las actividades que implican levantamiento. Se le denomina también contracción dinámica y contracción concéntrica.

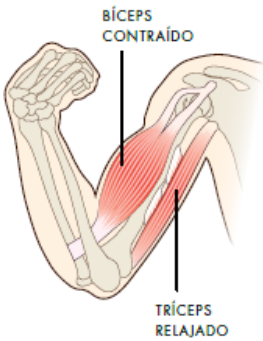




Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria y Media Académica.



• **Contracción isométrica:** el músculo desarrolla una tensión en la que no cambia su longitud. Por ejemplo, sostener un peso con el brazo extendido o intentar el levantamiento de un objeto inamovible. La lucha es uno de los deportes en los que sucede frecuentemente este tipo de contracción. También se conoce como contracción estática.

• **Contracción excéntrica:** es la contracción opuesta a las dos anteriores. El músculo se va alargando a medida que se desarrolla la tensión. Ejemplos: cuando se baja un peso, cuando se resiste un movimiento o la acción de la gravedad al bajar las escaleras.

• **Contracción isocinética:** se define como una contracción máxima a velocidad constante. Tales contracciones son comunes durante pruebas deportivas, por ejemplo, el movimiento del brazo en las pruebas de natación en estilo libre. Ejemplo, imagen.



El cuerpo humano está compuesto en su mayoría por agua. Esta agua se encuentra en los músculos, huesos, órganos, tejidos y células que componen el organismo. La hidratación permite mantener los niveles adecuados de cantidad de agua y otros elementos en el cuerpo, facilitando la respuesta frente al ejercicio o a cualquier actividad.

El agua es esencial para la vida, y todo organismo posee mecanismos diferentes para mantener un equilibrio hídrico. Se define como homeostasis el mantenimiento de un entorno interno normal. El agua, los electrolitos, las hormonas y otras sustancias corporales son las que permiten un buen funcionamiento de los procesos vitales.

Así mismo, y como se menciona en la guía anterior, las proteínas son imprescindibles para el cuerpo humano, formadas por aminoácidos: compuestos orgánicos más pequeños, de los cuales existen 20, y solo 9 de ellos son los llamados aminoácidos esenciales, es decir, debemos ingerirlos a través de la dieta ya que nuestro organismo no los sintetiza de manera endógena (por sí mismo).

Los aminoácidos son esenciales para nuestro organismo, ya que son los compuestos encargados de combinar y formar las proteínas que dan energía a nuestro cuerpo. Estos están compuestos por carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno.

Las principales funciones de los aminoácidos son ayudar a descomponer los alimentos, contribuir con el crecimiento y reparar los tejidos corporales. Además, los aminoácidos son los encargados de transmitir la contracción muscular o mantener el equilibrio de ácidos y bases en el organismo.

El músculo es un tejido vivo y en los últimos años **se le considera un órgano endocrino ya que afecta y puede inducir cambios tanto en el propio músculo como en otros órganos y tejidos liberando unas sustancias llamadas miocinas**. Estas proteínas protegen y mejoran la funcionalidad del tejido muscular, regulando su metabolismo, la hipertrofia, la angiogénesis y procesos inflamatorios. Además, las funciones endocrinas atribuidas a las miocinas son (Hoffman, C; Weigert, C., 2017).



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

Importancia de la proteína

La cantidad de proteína que tomas en tu dieta, ya sea a través de alimentos o de suplementación, juega un papel imprescindible en ello. Las proteínas son el nutriente con mayor número de funciones biológicas, ya sean a nivel estructural, inmunitario, para la reconstrucción tejidos o a nivel hormonal, incluso como fuente de energía.

Para aquellas personas que practican deporte y, sobre todo, en el ámbito de la musculación, la toma de proteínas adquiere una mayor dimensión por su función anabólica muscular, es decir, las proteínas forman parte del músculo, y como consecuencia de su fortalecimiento y crecimiento.

La cantidad necesaria de proteína para nuestro organismo, va a depender en gran medida de diferentes factores como el sexo, el objetivo que estemos buscando o la **intensidad de nuestra actividad física** diaria. Por este motivo, es necesario diferenciar distintos casos.

las **personas que practican deporte** de manera habitual y más en concreto, las personas que generan un mayor desgaste muscular, ya que aquí las cantidades recomendadas cambian considerablemente.

Para personas deportistas, la cantidad recomendada oscila de 1,5 a 2g/ kg al día. Concretamente, para personas que practican **entrenamientos de fuerza**, sus necesidades ideales de proteína diaria rondan los **1,8g/ kg** de peso.

El rebasar estas cantidades recomendadas no nos proporcionará **ninguna ventaja extra** (ojo tampoco es contraproducente si no se sobrepasa en exceso).



El **teatro prehispánico**, como expresión cultural, estuvo conformado por actividades de representación de historias, danzas, farsa y comedias desarrolladas antes de la llegada de los conquistadores a América. Todas ellas eran ejecutadas en fechas fijas como parte de toda una cultura ancestral transmitida de forma oral de generación en generación.

Como las grandes culturas de la antigüedad, el teatro prehispánico tuvo sus orígenes en sus fiestas y conmemoraciones religiosas. En sus ritos y procesiones, los sacerdotes marchaban, entonando himnos sagrados, con atavíos representativos de sus dioses y hacían llegar al pueblo sus poemas divinos.

3° PRÁCTICA

En el desarrollo del hombre como ser integro y posteriormente al texto

¿Cuál es la función que cumple el agua en el organismo, y cual es el porcentaje ideal?

¿Cuántos gramos debes de consumir con respecto a su peso?

Menciona, explica y realiza 4 ejercicios que tengan relación con las diferentes contracciones.

Realiza un ensayo expositivo en el que establezcas relaciones entre la máscara y teatro



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

prehispánico o precolombino.

4° TRANSFERENCIA

FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo con el problema elegido, entre todos los miembros del grupo plantear una pregunta que oriente la investigación y que pueda dar, a futuro, una posible respuesta al problema que se planteó entre todos los miembros del grupo.

Muestra del avance del proyecto de investigación pregunta problematizadora, objetivos, hacia donde voy con esta temática.

5° VALORACIÓN

AUTOEVALUACIÓN ESTUDIANTE	SI	NO	HETEROEVALUACIÓN FAMILIA	SI	NO
¿Logré cumplir con el objetivo de aprendizaje?			¿Verificamos la realización de las actividades?		
¿Realicé todas las actividades?			¿Acompañamos al estudiante en el desarrollo de la guía?		
¿Estuve motivado?			¿El estudiante demostró responsabilidad?		
¿Aprendí algo nuevo?			¿Ayudamos a corregir los errores?		
¿Corregí mis errores?			¿La comunicación con el estudiante fue asertiva?		

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

https://es.slideshare.net/aracelperez2009/proyecto-de-vida-21845943?qid=e5aa0d4f-702a-45f2-be62-b590c263f1a2&v=&b=&from_search=2



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Caminos Hacia La Excelencia"

**GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA 13
 y 14
 GUIA 01**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: Decimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Diego Taborda Marcela Cardenas		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Proyectándome al futuro		
CORREO ELECTRÓNICO:	Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	<p>Apropiarse del lenguaje teatral por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y espiritual.</p> <p>Fomentar la sensibilidad ciudadana a través del reconocimiento multicultural.</p> <p>Seleccionar el eje temático y los lenguajes artísticos que harán parte de su propuesta artística de grado.</p>		
COMPETENCIAS		EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
<p>Sensibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales. • Identifico desde las diferentes áreas del conocimiento la misión del ser humano en la vida. • Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas <p>Apreciación estética:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos. • Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito. <p>Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos. • Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas. • Argumento sobre el carácter sagrado de la vida. 		<p>Reconoce el cuerpo como elemento de expresión en su entorno cotidiano.</p> <p>Expresa el sentir sobre sí mismo y sobre los demás.</p> <p>Aplica las experiencias y reflexiones personales y espirituales a su relación con el otro y con lo otro</p>	

INTRODUCCIÓN



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052
Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

El conocimiento del cuerpo es muy importante cuando deseas explorar y expresar tus emociones y sentimientos. Una de las prioridades de la educación artística es darte herramientas para que puedas abordar materiales, y técnicas, entrar en contacto con producciones artísticas y desarrollar el sentido estético; para así poder alcanzar los propios recursos expresivos en la búsqueda de tu expresión personal.

Al reflexionar del cuerpo como eje fundamental humano y salud, es pertinente promover hábitos diarios que permitan tomar conciencia de una buena alimentación, además de integrar la actividad física, esto como pilares para la protección de esta máquina llamada Cuerpo humano, logrando así mantener una buena salud y de manera longeva.

Dado lo anterior, y la proyección de los seres humanos para vivir más tiempo y mejor, es necesario practicar buenas costumbres y hábitos como se menciona anteriormente, pero también crear lazos de manera espiritual y personal, lo que permitiría mantener buenas relaciones viviendo con sentido social, y personal.

El cuerpo entonces es un cúmulo de experiencias, sentimientos, es un lugar unipersonal que cada uno vive y crea a su imagen y como desee, es un lugar que cada uno magnifica o desmejora, ahí la importancia de conocer nuestro cuerpo y como se compone.

° EXPLORACIÓN

La corporeidad nos habla del ser humano como ser corporal, de la existencia en para el cuerpo, el cual nos predispone a la "acción autónoma" de resolver nuestra subsistencia y la necesidad de la trascendencia.

Al final del día, ¿cómo quedan tus músculos y todo tu cuerpo?

¿Crees que es importante moverse o hacer algún tipo de actividad diaria? ¿Por qué?

Como se relaciona ese cuidado del cuerpo con la vida espiritual y afectiva del ser humano.

2° ESTRUCTURACIÓN

Así como a nivel general la actividad física garantiza ciertos beneficios para la salud, los estiramientos, como componente y requisito de la actividad física, proporcionan también algunos beneficios.

Entre los más importantes están:

- Mejoran la velocidad y la coordinación en los movimientos.
- Mejoran la fuerza y la velocidad que puede generar un músculo.
- Preparan el músculo y las articulaciones para el esfuerzo.
- Dan una sensación de relajación.
- Mejoran los rangos de movimiento, proporcionando mayor elegancia y plasticidad en los movimientos.

Los músculos tienen la propiedad de **contraerse**, es decir, de tensionarse y modificar su longitud para ejecutar cualquier movimiento, sin embargo, esta propiedad se va perdiendo con el tiempo; cuando el músculo no ha sido usado se debilita y el uso repentino de este aumenta el riesgo de lesión. Gracias al estiramiento regular es que los músculos están preparados para acortarse o alargarse más allá de su longitud de descanso. Los estiramientos benefician especialmente los **músculos voluntarios o estriados**.



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052
Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria y Media Académica

Día a día

Es necesario realizar actividad física diaria por lo menos durante 45 minutos en los que incluyas actividades de flexibilidad antes y después. Esto te ayudará a mejorar tu estado físico.

Cada actividad física tiene una exigencia particular. Hay tres grandes grupos de actividades de acuerdo con la exigencia:

Actividad física ligera: son todas las actividades que no requieren de un desarrollo o exigencia en fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad y no están

relacionadas directamente con la parte central de una sesión de trabajo físico o de la práctica de un deporte.

Actividad física moderada: exigen la aplicación de cada capacidad o alguna de ellas en un nivel medio aumentándose la exigencia. Puede decirse que hace parte de las actividades de personas que realizan dos o tres sesiones de trabajo físico a la semana.

Actividad física intensa: en ellas se pone a prueba el desempeño con alta exigencia en las capacidades físicas y se realiza de manera constante o con una intensidad muy alta. Para ellas se requiere preparación.

Clases de estiramientos

Los estiramientos pueden hacerse con ciertas técnicas:

Manera activa: cuando la persona aumenta el alargamiento de las fibras musculares de una parte del cuerpo mediante saltos, balanceos o movimientos



Manera pasiva: cuando se adopta una posición con extensión máxima o submáxima y se mantiene por un tiempo para que el músculo empiece su proceso de alargamiento.



Técnica FNP: que quiere decir Facilitación Neuromuscular Propioceptiva.

Requiere de la colaboración de un compañero y consiste en mantener una posición (estiramiento pasivo) y, luego de un tiempo (segundos), ejercer fuerza o movimiento. Posteriormente, se vuelve a relajar el músculo y se estira un poco más



TEATRO GRIEGO

El Teatro, como tantas otras cosas, es un invento griego. El **teatro griego** tuvo sus orígenes en el siglo VI a.C en las fiestas dionisíacas que se celebraban en honor al dios Dionisio.

Estas fiestas religiosas se efectuaban en la ciudad, alrededor de la segunda semana de marzo y en las afueras, (las Dionisíacas de los Campos) hacia septiembre. Duraban cinco días, el primero dedicado a la procesión, el segundo a la representación de cinco comedias y los tres últimos se dedicaban a una competición de tragedias. Cada día un escritor representaba tres tragedias previamente seleccionadas por altos funcionarios. Las obras eran seleccionadas por un jurado en concurso público; los poetas debían presentar tres tragedias y un drama. El vencedor recibía como premio una corona de oro y laureles.



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
“Abriendo Carinos Hacia La Excelencia”

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

Era un espectáculo al aire libre. Comenzaba por la mañana y seguía hasta la puesta de sol. El número de actores, nunca llegó a ser más de cuatro; el coro lo formaban 15 personas en las tragedias y 24 en las comedias. No había actrices: los papeles femeninos eran desempeñados por hombres. Los actores trabajaban en un escenario, que era una especie de plataforma cerrada hacia atrás por un muro. Vestidos con ropas suntuosas en las tragedias y vulgares para las comedias; los actores se ponían una máscara con rasgos exagerados con lo cual la voz adquiría mayor sonoridad.

El público se sentaba en graderías escalonadas, que formaban hemiciclo alrededor de la “orchestra”. Millares de personas de todas las clases sociales, acudían al teatro; y los que no podían pagar la pequeña cuota de entrada, percibían del Estado la ayuda necesaria.



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052
 Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
 para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

3° PRACTICA

En el desarrollo del hombre como ser integro y posteriormente al texto

¿Cuál es la función que cumple la propiocepción en nuestro cuerpo?

¿Qué tipo de actividad física realizas, cuantas veces? y menciona el trabajo que realizas las veces que nos mencionas.

Realiza un cuadro comparativo entre el arte griego y el arte prehispánico

Arte griego	Arte precolombino

4° TRANSFERENCIA

FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo con el problema elegido, entre todos los miembros del grupo plantear una pregunta que oriente la investigación y que pueda dar, a futuro, una posible respuesta al problema que se planteó entre todos los miembros del grupo.

Muestra del avance del proyecto de investigación pregunta problematizadora, objetivos, hacia donde voy con esta temática.

5° VALORACIÓN

AUTOEVALUACIÓN ESTUDIANTE	SI	NO	HETEROEVALUACIÓN FAMILIA	SI	NO
¿Logré cumplir con el objetivo de aprendizaje?			¿Verificamos la realización de las actividades?		
¿Realicé todas las actividades?			¿Acompañamos al estudiante en el desarrollo de la guía?		
¿Estuve motivado?			¿El estudiante demostró responsabilidad?		
¿Aprendí algo nuevo?			¿Ayudamos a corregir los errores?		
¿Corregí mis errores?			¿La comunicación con el estudiante fue asertiva?		

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

https://es.slideshare.net/araceliperez2009/proyecto-de-vida-21845943?qid=e5aa0d4f-702a-45f2-be62-b590c263f1a2&v=&b=&from_search=2



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
“Abriendo Carinos Hacia La Excelencia”

Nit: 811039001-9 – Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de; Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica