



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**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA: Marzo 24	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: Undécimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Diego Taborda Duvan Gallego		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Decidiendo sobre mi		
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	
<p>Sensibilidad: Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales. Reconozco los grandes retos que se plantean en relación con la necesidad de construir un orden social justo y solidario. Conozco las posibilidades de mi cuerpo y las respeto.</p> <p>Apreciación estética: Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos. Establezco las vivencias comunes en la sociedad actual. Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.</p> <p>Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos. Aplico el mensaje religioso al análisis de las</p>		<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>	



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

situaciones sociales de hoy.
Comprendo la práctica deportiva, motriz, social cotidiana, junto con la actividad física favoreciendo el cuidado de mi cuerpo y la de mis compañeros.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa "cuerpo" y humanus, humanum que se refiere a "humano".

La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

Es importante, como individuos, conocer cómo está formado nuestro cuerpo y cómo funciona, esto con la finalidad de entender porque nuestro cuerpo cambia constantemente a medida que envejecemos y el por qué debemos cuidarlo a través de una alimentación balanceada y la actividad física.

Así como el cuerpo, es un sistema compuesto por subsistemas, también el ser humano está compuesto por múltiples condiciones intangibles, como lo son los sentimientos, sensaciones, pensamientos, saberes y acciones, y cada una de estas hacen parte de la integridad del ser, y como tal son las que nos representan, a través de expresiones mas tangibles, como el arte, el deporte, la religión o el mismo relacionamiento social, moral y espiritual.

° EXPLORACIÓN

¿Cuál es la posición que adoptas al momento de realizar actividades (estudio, juego) en tu computador?

¿Qué son Pausas activas?

¿Cómo trasciende la formación moral y ética en el ser humano?

¿Como se transforma el cuerpo en obra de arte desde el gesto y el movimiento?

2° ESTRUCTURACIÓN

El ser humano es capaz de adoptar distintas posiciones con el cuerpo dependiendo de la actividad que vaya a desarrollar: correr, caminar, trepar, girar, etc. Por ejemplo, lo ideal sería que estando de pie, nuestra columna vertebral estuviera recta y con sus curvas delineadas, la cabeza mirando al frente, nuestras piernas un poco separadas y el peso de nuestro cuerpo estuvieran distribuido de igual forma para el lado derecho que para el lado izquierdo. Sin embargo, el mundo actual ha creado condiciones que no promueven el mantenimiento de estas posturas.

En muchas ocasiones, al terminar el día sentimos nuestro cuerpo cansado, los músculos tensos y ningún movimiento es suficiente para sentirnos cómodos de nuevo y reducir el dolor que sentimos. Incluso, cuando vamos a dormir no logramos acomodarnos y amanecemos con más molestias de las que teníamos al acostarnos.

Las lesiones por esfuerzo repetitivo ocurren aun con posturas tan cómodas como estar sentado, estar de pie, etc., por eso hay que variar al máximo la postura, teniendo en cuenta siempre que sea adecuada.



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

Para proteger la columna, nuestro cuerpo, nuestro sistema musculo esquelético, es necesario de una correcta postura, es necesario tener muy fortalecidos los músculos, realizando ejercicios de lumbares, dorsales y abdominales, además de darle funcionalidad al cuerpo.

Sin duda, una postura habla mucho de nosotros. Tiene el poder de expresar autoconfianza y mostrar parte de nuestra personalidad y deja ver nuestro estado de ánimo.

Los pensamientos negativos generan tensión muscular debido a la sobrecarga en los músculos y causan dolor, por eso, mantén siempre pensamientos positivos durante el día, eso te ayudará a posturas más elegantes y saludables. cotidianidad y por lo tanto es significativo.

Así como nuestro cuerpo, es necesario fortalecer nuestros lazos sociales, nuestro espíritu y mente, a través de la comprensión de fenómenos sociales, económicos, políticos y culturales de nuestros pueblos, además de generar espacios propicios para cada uno de los fenómenos anteriormente mencionados.

Por ello, cuando hablamos de la moral nos referimos a la costumbres, normas y tabúes que son establecidos por una sociedad, de acuerdo a esto, se centra en la práctica, en las expresiones concretas del comportamiento que derivan del sistema de valores y principios.

En otras palabras, la moral es el conjunto de reglas que se aplican en la vida cotidiana y todos los ciudadanos las utilizan continuamente.

Estas normas guían a cada individuo, orientando sus acciones y sus juicios sobre lo que es correcto o incorrecto, es decir, bueno o malo dentro de una escala de valores compartida por el grupo social.

Ahora bien, desde una perspectiva ética existe una leve diferencia con la moral, ya que la ética está relacionada con el estudio fundamentado de los valores morales que guían el comportamiento humano en la sociedad. La ética se define entonces como, forma de ser, y proviene del griego ethos.

se puede decir que la ética es, en este sentido, una teorización de la moral, que incluso ayuda a definir criterios propios sobre lo que ocurre a nuestro alrededor.

Aunque normalmente la ética respalda o justifica las prácticas morales, otras veces parece entrar en contradicción con estas.

El cuerpo en la actualidad se expresa por medio de un discurso en constante y veloz transformación.¹ A partir de dicha complejidad, el sujeto contemporáneo intenta responder por medio de su corporeidad a las interrogantes en torno a la identidad, a la subjetividad, y a las diversas posibilidades de comprender los vínculos consigo mismo y con el cuerpo público, quiere decir, con el entorno social y cultural.

Sin embargo, esa acelerada transformación es justamente uno de los problemas que dificulta el análisis teórico del cuerpo en sus múltiples dimensiones expresivas. En el arte, y en particular en las expresiones escénicas como el teatro físico y la danza contemporánea, así como en aquellas expresiones corporales como el happening, el performance y la acción, se abre un lugar para la observación, el análisis y la interpretación del cuerpo.

Esa materia propia, volumen corporal, espacio interno y externo de cada sujeto que se expresa hoy como el resultado de sistemáticas rupturas conceptuales en la historia reciente. Diversas manifestaciones creativas dadas luz al inicio del siglo XX se desarrollaron desde la expresión corporal. El cuerpo ganó protagonismo, se hizo eje fundamental de las investigaciones de artistas y creadores. Preocupaciones que no surgieron como propuestas estéticas alternativas, sino más bien



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Caminos 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



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

° PRÁCTICA

Como actor director de una comunidad,

¿Cuál es tu aporte desde tu actuar, pensar y sentir en el contexto moral?

De manera individual, ¿Cuál es la diferencia entre ética y moral?

¿Cómo defines Higiene postural?

¿Qué relación existe entre la posición de nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos y entorno?

A partir de una pintura expresa tu idea de cuerpo en movimiento.

Diseña un performance y realiza un video.

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

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://www.educantabria.es/docs/Digitales/Primaria/Cono_3_ciclo/CONTENIDOS/CUERPO%20HUMANO/DEFINITIVO%20CUERPO/Publicar/page2.html



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

**GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA 11
 y 12**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: Undécimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:		Diego Taborda	
NOMBRE DEL PROYECTO		NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA	
TEMA		Decidiendo sobre mi	
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: Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales.</p> <p>Reconozco los grandes retos que se plantean en relación con la necesidad de construir un orden social justo y solidario.</p> <p>Conozco las posibilidades de mi cuerpo y las respeto.</p> <p>Apreciación estética: Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos.</p> <p>Establezco las vivencias comunes en la sociedad actual.</p> <p>Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.</p> <p>Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos.</p> <p>Aplico el mensaje religioso al análisis de las situaciones sociales de hoy.</p> <p>Comprendo la práctica deportiva, motriz, social cotidiana, junto con la actividad física favoreciendo el cuidado de mi cuerpo y la de</p>		<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>	



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

mis compañeros.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa "cuerpo" y humanus, humanum que se refiere a "humano".

La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

Es importante, como individuos, conocer cómo está formado nuestro cuerpo y cómo funciona, esto con la finalidad de entender porque nuestro cuerpo cambia constantemente a medida que envejecemos y el por qué debemos cuidarlo a través de una alimentación balanceada y la actividad física.

Así como el cuerpo, es un sistema compuesto por subsistemas, también el ser humano está compuesto por múltiples condiciones intangibles, como lo son los sentimientos, sensaciones, pensamientos, saberes y acciones, y cada una de estas hacen parte de la integridad del ser, y como tal son las que nos representan, a través de expresiones mas tangibles, como el arte, el deporte, la religión o el mismo relacionamiento social, moral y espiritual.

° EXPLORACIÓN

¿Como puedes prevenir lesiones físicas en el desarrollo de la actividad física?

¿Qué sustancia produce nuestro cuerpo cuando estas Feliz?, ¿Qué otras conoces?

Piensa en imágenes que te producen felicidad y luego dibújalas en forma de collage

2° ESTRUCTURACIÓN

Se considera que para que un ser humano se desarrolle a plenitud y pueda tener las herramientas necesarias para desenvolverse con garantía en la sociedad no basta solamente con ser inteligente cognitivamente, sino que es necesario que este desarrolle y potencie su inteligencia emocional. (Shapiro, 2002).

En la actualidad mediante programas emocionales científicamente probados es posible desarrollar una serie de habilidades para la vida, es decir, un conjunto de destrezas en el ámbito social, emocional y ético que complementan y optimizan las habilidades cognitivas e intelectuales
Por ello, es conveniente desarrollar acciones encaminadas a la educación de las emociones y el desarrollo de nuestra inteligencia emocional, de manera que promueva la autoestima positiva y nuestra capacidad para ser felices. En definitiva, acciones que eduquen para la vida.

Las recientes aportaciones de la neurociencia y los trabajos de científicos y neurólogos como Damasio, (2005), han contribuido también a esta continua evolución acerca de la importancia de la educación emocional en nuestras vidas, permitiendo conocer mejor cómo funciona nuestro cerebro emocional, así como las funciones y posibilidades que éste ofrece (Belmonte, 2007).

Justamente la actividad física constituye un marco propicio para desarrollar acciones concretas por las posibilidades que esta área ofrece para cultivar la afectividad, desarrollar nuestra emocionalidad y mejorar la relación positiva con los demás, así como el adecuado equilibrio emocional y los recursos necesarios para poder encontrar la mejor respuesta ante las situaciones negativas de violencia, estrés, ansiedad, apatía, irritabilidad, depresiones entre otros. (Delgado, 2001).



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

La visión de Ruano, (2004), sigue la misma línea, afirmando que "el cuerpo no funciona sólo atendiendo a la dimensión física, sino que las emociones y la mente están asociadas a su funcionamiento y es imposible separarlas", de manera que "el cuerpo siempre nos pasa factura de nuestros estados emocionales (miedos, angustias o estrés).

La estrecha relación que existe entre el funcionamiento tónico muscular, las actitudes posturales, los procesos psíquicos, y las emociones son causa de ello. La musculatura refleja nuestro estado emocional, se contrae, se relaja, se mueve libremente en función de la situación a la que nos enfrentamos".

A través de la teoría confirmada de Damasio, así como de las aportaciones de los diversos autores queda notoriamente demostrada que la relación entre el cuerpo, el movimiento y las emociones tiene la suficiente fuerza y peso, para asumir la envergadura que la actividad física puede y debe alcanzar. (Damasio, 1996).

Por ello, desde aquí se propone centrar la actividad física en el estudio y desarrollo del cuerpo en movimiento, entendiendo el cuerpo en su globalidad, no sólo como un conjunto de músculos, huesos, articulaciones y su biomecánica conexión, sino como un cuerpo que piensa, que siente, que escucha, que comunica, que expresa, etc. y que sólo se puede concebir a partir de la conjunción de estas tres dimensiones: la mental a través de los pensamientos; la emocional mediante los sentimientos y las emociones y la actividad física a través de la acción motriz.

La actividad física ofrece numerosas posibilidades a la hora de desarrollarnos físicamente, mejorando nuestras capacidades físicas y perceptivas, así como nuestras capacidades de expresión y comunicación, es tremendamente beneficiosa para nuestra salud física y mental al contribuir en la creación de hábitos saludables y la mejora de nuestra calidad de vida.

Todos conocemos la multitud y variedad de efectos beneficiosos que posee la Actividad Física y el Deporte, sin embargo, esta práctica físico-deportiva puede resultar peligrosa y nociva cuando no se realiza y controla de forma adecuada.

Muchos accidentes se producen por ignorar o desconocer sus causas y sus consecuencias. La prevención es un aspecto clave que empieza por ser conscientes del cuidado de nuestra propia salud y del entorno que nos rodea, y el respeto por la vida.

Por prevención entendemos todas aquellas medidas que se deben tomar para evitar un riesgo o lesión; y por otro lado, para mejorar la calidad de la práctica física. Así, en la prevención de accidentes o lesiones deportivas en el ámbito escolar debemos de tener en cuenta los siguientes criterios o factores de riesgo:

Higiene Personal.

Limpieza, cuidado de cada uno de los aspectos de nuestro cuerpo, ya sea al momento de realizar actividad física, o sea en el hogar.

Hábitos Nutricionales

Desde hace pocas décadas se han producido importantes cambios sociales y económicos, cambios que han repercutido en nuestros hábitos de vida, que incluyen el patrón de la Alimentación y la AF que realizamos.

En este contexto, en nuestra sociedad se han incorporado nuevos hábitos alimenticios en donde las comidas rápidas y los pre-cocinados, los alimentos hipercalóricos, y el exceso de consumo de carnes rojas van en detrimento de la tradicional dieta rica en cereales, legumbres, frutas y verduras.

Las guías de alimentación saludable aconsejan una dieta que además de variada (entendida ésta como la que incluye componentes de distintos grupos de alimentos), mantenga la ingestión energética en los niveles recomendados.

Hábitos de trabajo relacionados con las sesiones.

preparar al organismo para el esfuerzo físico como para recuperar los niveles iniciales; así la sesión de actividad física quedará dividida en las siguientes fases: Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la Calma. Recuerda llevar un atuendo adecuado y realizarlo en horas acordes y con la mejor actitud.

Higiene postural del ejercicio.

Los Hábitos Posturales, es otro de los factores de riesgo que se deben de controlar para prevenir lesiones; así en el ámbito educativo este factor debe de ser controlado a través de una correcta educación, mediante la realización de ejercicios correctos y la concienciación de los inadecuados.

Así, con uso correcto del cuerpo y un mejor conocimiento teórico-práctico de los principios básicos del movimiento, podemos disminuir el peligro de lesiones tanto en actividades propias de la Actividad Física y



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 Deporte (ejercicios de fuerza-resistencia como los abdominales o de estiramientos, etc.) como en aquellas actividades de la vida cotidiana (postura de sentado, levantar y/o transporta un peso, etc.)

Utilización correcta de los espacios-instalaciones y materiales.

Los materiales diseñados para su utilización en la AF, normalmente presentan un uso específico, y es éste el que debemos atribuir durante la práctica. De no ser así estamos expuestos bien a deteriorar el material, bien a provocar algún tipo de accidente nunca deseado.

Además, es necesario insistir en que los escenarios se consideren de manera limpia, con buena ventilación, luz y estado de los materiales en los vestuarios, patios, gimnasios y pista en óptimas condiciones.

El óptimo desarrollo de actividad física trae consigo beneficios a nivel persona, psicológico y social, ya que la estimulación de los músculos, el intercambio gaseoso de la respiración, ya que el aumento de oxígeno que llega al cerebro promueve el crecimiento de nuevas células cerebrales y la secreción de compuestos químicos como las endorfinas, la adrenalina, la serotonina y la dopamina. Todas estas "inas" no son más que sustancias químicas que trabajan juntas para levantar nuestro estado de ánimo.

De esta manera el desarrollo de la personalidad nos identifica y nos hace ser como somos, además trabajar en nuestra personalidad nos ayuda a mejorar como personas constantemente haciéndonos cada vez más agradables ante las personas y permitiéndonos vivir una vida más feliz.

El desarrollo de la personalidad facilita todos los momentos importantes de la vida y es por lo que realmente es importante trabajar en ella, puesto que permite avanzar muy positivamente en la vida obteniendo grandes logros a donde quiera llegar.

Otras expresiones artísticas corporales exploraron como objetivo el movimiento natural biomecánico, como caminar, reptar, rodar, utilizando la determinación espontánea y el azar como una metáfora de la libertad, a veces los experimentos promovieron la integración de elementos absurdos heterogéneos incorporados en una estructura no lineal con gestos cotidianos para producir por medio del contraste y del absurdo la reflexión inmediata del espectador.

Se aborda el problema de la repetición de un gesto, movimiento o secuencia. En ocasiones se presenta el cuerpo como un volumen-objeto, o se incorpora la voz como elemento corporal, así también se utilizan recursos para poner el cuerpo en una relación extraordinaria con el espacio y retando la fuerza de gravedad.

En el teatro también es importante la postura que asume el actor, donde el personaje se sitúa cara al público y ofrece abiertamente toda la fuerza expresiva de sus sentimientos y emociones. Conveniente cuando detenta el protagonismo de la acción y es sumamente importante lo que dice y lo que siente. (Monólogos, discursos, arengas o descubrimientos. En esa posición ejerce una actitud dominante o de poder).



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

Dado lo anterior se tienen 2 panoramas

- a) Hombre de 52 años, con hipertensión, diabetes, y tiene problemas respiratorios
- b) Mujer 45 años, madre cabeza de hogar con dificultades para dormir

De acuerdo a lo visto en clase, y a la elaboración de guías ¿Qué les recomendarías a cada uno de ellos?

¿Qué beneficios trae consigo la actividad física para el desarrollo de la personalidad? Argumenta de manera individual tu respuesta.

Que otras formas de expresión artística se hacen con el movimiento corporal, explícalas con una presentación

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://www.educantabria.es/docs/Digitales/Primaria/Cono_3_ciclo/CONTENIDOS/CUERPO%20HUMANO/DEFINITIVO%20CUERPO/Publicar/page2.html



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 13
 y 14**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: Undécimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Yina Lopera Vallejo Diego Taborda		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Decidiendo sobre mi		
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: Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales.</p> <p>Reconozco los grandes retos que se plantean en relación con la necesidad de construir un orden social justo y solidario.</p> <p>Conozco las posibilidades de mi cuerpo y las respeto.</p> <p>Apreciación estética: Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos.</p> <p>Establezco las vivencias comunes en la sociedad actual.</p> <p>Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.</p> <p>Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos.</p> <p>Aplico el mensaje religioso al análisis de las situaciones sociales de hoy.</p> <p>Comprendo la práctica deportiva, motriz, social cotidiana, junto con la actividad física</p>		<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>	



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

favoreciendo el cuidado de mi cuerpo y la de mis compañeros.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa "cuerpo" y humanus, humanum que se refiere a "humano".

La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

Es importante, como individuos, conocer cómo está formado nuestro cuerpo y cómo funciona, esto con la finalidad de entender porque nuestro cuerpo cambia constantemente a medida que envejecemos y el por qué debemos cuidarlo a través de una alimentación balanceada y la actividad física.

Así como el cuerpo, es un sistema compuesto por subsistemas, también el ser humano está compuesto por múltiples condiciones intangibles, como lo son los sentimientos, sensaciones, pensamientos, saberes y acciones, y cada una de estas hacen parte de la integridad del ser, y como tal son las que nos representan, a través de expresiones mas tangibles, como el arte, el deporte, la religión o el mismo relacionamiento social, moral y espiritual.

° EXPLORACIÓN

¿Qué nos orienta a tomar una buena decisión?

¿Cómo la actividad física permite lograr tener una buena imagen, postura corporal?

Crees que es importante las buenas posturas en el teatro.

2° ESTRUCTURACIÓN

Las personas recolectan la información a nivel cognitivo y emocional para tomar sus decisiones de vida, sin embargo, este proceso no siempre es realizado de manera funcional y completa.

Desde la perspectiva psicológica del sentido de vida se habla de los conceptos de *decisión*, *libertad* y *elección* como dimensiones humanas que orientan a la persona hacia su bienestar, cada una de ellas vividas particular e integradamente en la experiencia de vida de las personas.

No es posible pensar los conceptos de decisión, libertad y elección sin tener un contexto que les dé forma y los moldee a los momentos de experiencia de las personas. En el momento actual la existencia humana se encuentra atravesada y abordada por múltiples concepciones del conocimiento científico (psicológicas, filosóficas, antropológicas y sociológicas, entre otras), todas ellas buscan dar respuestas sobre el sentido que le dan las personas a sus vidas, así como describir cual es el camino a recorrer para encontrar la respuesta frente a la existencia y el sentido de vida.

LA CLAVE DE LA DECISIÓN

Decidir es una acción que según diferentes autores como lo que se presentan a continuación, aterriza el contexto de la existencia humana y el sentido de vida.

Quien no puede decidir o no quiere arriesgarse a hacerlo, sufre de un gran vacío existencial, el cual se llena con productos, tecnologías, dinero, bienes materiales y actividades sociales basadas



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 consumo. Las personas que no pueden decidir pierden la capacidad de ser autónomas y sus decisiones son tomadas por otros desde el afuera, desde la conveniencia ajena, mientras tanto las personas que no quieren tomar decisiones padecen un apetito insaciable por quererlo todo, pues entender que decidir también es renunciar a lo que se elige, es intolerable, entonces buscan tenerlo todo alimentando una falsa sensación de capacidad de elección que no es más que la necesidad imperante de llenar el vacío que deja la incapacidad e decidir. Saber decidir implica dar valor a lo que se es y lo que se quiere para el propio bienestar.

LA CLAVE DE LA LIBERTAD

Cuando las personas no pueden decidir sobre sí mismas ni sobre sus vidas pierden libertad, se vuelven esclavas de otras personas o bien de sí mismas, de sus propias pasiones, deseos, adiciones y manías. Las personas libres por el contrario son aquellas que pueden tomar decisiones, lo hacen de una manera constructiva para sus vidas y lo hacen basadas en alternativas y posibilidades reales.

La libertad solo es posible si se puede decidir y escoger, solo se puede decidir y escoger, si hay oportunidades, alternativas y posibilidades, las oportunidades, alternativas y posibilidades solo se crean a través del sentido que le damos a nuestra existencia, solo le podemos dar sentido a nuestra existencia y vida, si tenemos la posibilidad de decidir, escoger y elegir libremente.

LA CLAVE DEL SENTIDO

Si alguien tiene opciones de vida y es libre para elegir entre ellas, entonces puede orientar esas decisiones y su libertad hacia objetivos que lo lleven a darle sentido a su vida. Pero como todo en la realidad humana, dar sentido a lo que se hace, se vive y se es, hace parte de un proceso que atraviesa etapas, cada una indispensable para llegar al final del ciclo y renovarlo en una nueva espiral.

Lo primero que se busca es definir la propia existencia, reconocernos como humanos y personas que se debaten entre lo que es común a toda la humanidad y lo que nos hace particulares dentro de la misma, luego se pasa a definir lo que se es en términos de lo que es necesario hacer, obtener y crear para que genere satisfacciones suficientes que permitan una personalidad auto aceptada, una mentalidad sana y una experiencia subjetiva de la calidad de vida, si bien el placer que esto genera es un motivante para seguir en el camino del sentido, muchos otros aspectos de la realidad humana pueden aparecer como placeres que obstaculizan o bloquean el encuentro con el sentido de vida, de ahí la importancia de sobreponer la voluntad sobre el placer, no todo lo placentero da sentido a la vida, pero todo lo que se hace con voluntad genera placer y sentido.



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

Responde individualmente lo siguiente:

¿Qué sentido le das a tu vida?

De acuerdo al documento ¿la clave de tus decisiones es basadas en lo que consumes o piensas?

Como ese sentido puedes transformarlo en obra de arte desde la expresión de tu sentir, explica tu respuesta de forma artística ya sea pintura, teatro o escultura.

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://www.educantabria.es/docs/Digitales/Primaria/Cono_3_ciclo/CONTENIDOS/CUERPO%20HUMANO/DEFINITIVO%20CUERPO/Publicar/page2.html



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Caminos 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