



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 07 y 08

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

FECHA DE ENTREGA: Marzo 23	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: SEXTO	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
--------------------------------------	--	------------------------	---

NOMBRE DEL DOCENTE:	Lina Puerta Duván Gallego Diego Taborda
----------------------------	---

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

TEMA	Mi cuerpo, el mundo y yo
-------------	--------------------------

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

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Aproximarnos al lenguaje teatral, corporal, sensitivo y emotivo por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artísticas y deportivas.
----------------------------------	--

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. Aplicó las diferentes habilidades motrices específicas, de acuerdo con el medio que me relaciono. Identifico y analizo las características de la condición humana.</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. Aplicó las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos.</p> <p>Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos. Aplicó y experimentó las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional Identifico los derechos y deberes de los seres humanos.</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>

INTRODUCCIÓN



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

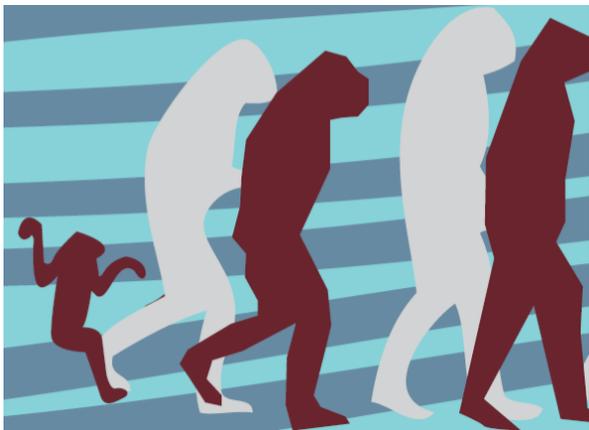
Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052
Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

Lo bueno de practicar el teatro

A través del trabajo corporal, el teatro nos permite practicar una amplia variedad de ejercicios que nos ayudan a desarrollar las competencias de Educación Artística y educación física, así como habilidades para realizar trabajo colectivo y cooperativo, desde la ética y la religión. Así, cuando practicamos las artes escénicas, contribuimos con nuestro propio crecimiento, desarrollamos nuestro cuerpo, movilizamos distintos conocimientos, habilidades y destrezas y actitudes que tienen que ver con la sensibilidad, la motricidad, la memoria y la atención.

1° EXPLORACIÓN

El hombre a lo largo de su desarrollo ha adquirido nuevas formas de desplazarse. Según la evolución del mono al hombre, la posición erguida (caminar con espalda recta y tener posición vertical del cuerpo) fue uno de los puntos finales dentro de ese proceso. Así como el hombre logró después de un tiempo adoptar una postura que le permitiera desplazarse con más facilidad, en el deporte y la actividad física, la danza y el teatro, por lo que se ha logrado adquirir nuevas formas de movimiento con el objetivo de obtener mejores tiempos en la carrera, mayores alturas en los saltos, mejores distancias en los lanzamientos y movimientos más armónicos y fluidos.



Muchas de las técnicas que desarrollaremos nos permitirán crear posibilidades de movimiento. Estas no se consideran normas, reglas, ni maneras únicas de hacer las cosas. Se refiere más bien patrones flexibles para ejecutar correctamente algunos movimientos específicos. Por tanto, se deben ajustar a las características propias de cada persona.

Imagínate que las normas de los deportes, el teatro y la danza cambiaran por un momento. Por ejemplo, que el béisbol cambiara y se jugara en un campo diferente al que actualmente se juega. Que el teatro no fuese en un escenario, sino en la playa.

¿Crees que cambiaría la técnica de los participantes?

Al cambiar las técnicas, ¿Cómo afectaría las relaciones con el otro?

¿Qué piensas?

¿Es importante como seres humanos relacionarnos?

¿Como es la relación contigo mismo?

2° ESTRUCTURACIÓN

Las técnicas de movimiento como base para diferentes actividades lúdicas, deportivas y expresivas. Los patrones básicos de movimiento son la parte inicial para desarrollar cualquier técnica o aprender mejor un movimiento.

Así como cuando eras niño pasaste de estar acostado a girarte, sentarte, gatear y caminar, así mismo, para aprender una técnica debes primero desarrollar unos movimientos que te permitirán saltar, correr, lanzar o atrapar mejor una pelota.



La técnica es la forma efectiva y tradicional de hacer las cosas. Las técnicas en general son enseñadas y transmitidas por la familia.

Uno de los autores que habló de técnicas del cuerpo o del movimiento fue Marcel Mauss, sociólogo y antropólogo francés (1934). Él decía que las técnicas eran los modos como una sociedad utiliza, de manera particular, sus cuerpos. Por ejemplo, al bailar, pintar caminar, dormir, comer o trabajar.



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

Entendemos por...

Técnica: una forma organizada y sistemática para hacer algo de modo tal que se logre eficiencia en el trabajo.

Las técnicas se modifican con el tiempo y con los objetivos: al cambiarse las formas de trabajar, y al incorporarse distintas herramientas y máquinas que ayudan a ciertas labores, se reducen los tiempos para las diferentes tareas y se disminuye la exigencia corporal para alcanzar el objetivo de un trabajo.

Tal como lo plantean algunos autores, los movimientos del personaje se convierten en uno de los recursos expresivos que mayor carga semántica otorga a la puesta en escena.

De ahí que una obra de teatro pueda compararse con una función de nado sincronizado. Y es que los actores, los diálogos, la utilería y las luces deben marchar sincrónicamente para lograr que el mensaje tenga la precisión que busca el director

Como cualquier otro conjunto de reglas, lo ideal es conocerlas y aplicarlas. Sin embargo, si el objetivo es generar ruido o desacomodar al espectador (que también es válido) pueden romperse estas condiciones teatrales.

Reglas de movimiento teatral

Quietud. Mientras que un personaje esté en una acción de diálogo, se recomienda que los demás no se muevan. Estamos hablando de personajes principales. Es posible que una escena tenga personajes secundarios o extras que realizan acciones de contexto o ambiente.

Claridad. En lo posible, los movimientos deben ser claros, sencillos, precisos y suficientes. Incluso, en personajes que exigen movimientos antinaturales, a causa de una enfermedad o condición psico-física, estos movimientos deben ser limpios.

Cruces de personajes. En lo posible, el cruce entre personajes debe realizarse por delante del otro. Ahí es importante conocer los “elementos del espacio escénico”. Como se mencionó en el punto uno, existen excepciones: personajes secundarios, mutis que significan una huida, entre otros.

Como si fuese ballet. En lo posible, el movimiento del actor debe tener un ritmo y una estética clara. Los movimientos ligeramente curvos son más agradables para a la audiencia y permiten al actor tener mayor control de su cuerpo. La excepción estará en personajes con dificultades físicas o en objetos como robots.

La elección del pie. Si una personaje requiere desplazarse en el escenario, el actor debe ser consciente en iniciar el movimiento con el pie que está más cerca al destino. Parece difícil, pero “la práctica hace al maestro”.

Evitar la salida en silencio. En caso de realizar un mutis, el personaje debe calcular su diálogo para que finalice los más cerca posible al sitio de abandono del escenario. Esto evita el silencio “incómodo” o el desvío de la atención a otro personaje que inicia una nueva acción.

Primero tú, luego yo. Excepto que la acción así lo exija, los movimientos deben ejecutarse uno a la vez, es decir, dos (o tres, o cuatro...) actores no deben moverse simultáneamente. Lo ideal es permitir al espectador enfocarse en uno movimiento y luego en otro.

Estas son pues algunas reglas de movimiento en el escenario. Como se menciona, por delante de las consideraciones está la intención.

Una de las acciones del maltrato o la mala relación consigo mismo está en el no saber escuchar cuando el cuerpo o la mente están pidiendo un apapacho personal, que no debe postergarse ante el cumplimiento de actividades con segundas personas que se realizan por solo quedar bien.

“Si se está demasiado ocupado, hay que aprender a decir ‘no’. Si se está cansado, hay que darse un descanso. Si se siente la necesidad de dormir más, hay que hacerlo en lugar de levantarse temprano solo por un compromiso social [...]. Todo se reduce a ser amable consigo mismo”, apunta la entrevistada.

3° PRÁCTICA



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

Vamos a desplazarnos por una superficie muy angosta. Pasa sobre un bastón o palo de escoba con los pies descalzos, cinco veces para cada forma de desplazamiento: camina hacia delante, de lado y atrás. Aquí, tus aliados serán tus brazos y la capacidad que tengas de tensionar y relajar tus músculos, de acuerdo con lo que necesites.



¿Qué cambios posturales, y sistemáticos (respiración y circulatorios) presenta nuestro cuerpo?

Realiza un dibujo a mano alzada con la mano izquierda, este con el fin de entrenar y mejorar tus patrones y motricidad fina. (Hola profesor, la actividad anterior también es recomendada para trabajar el hemisferio derecho del cerebro, si usted lo desea la dejamos, pero para motricidad fina desde el arte yo podría recomendarle la siguiente actividad:

En una hoja de block realiza líneas verticales separadas una de otra a dos centímetros y paralelas una de la otra, utiliza una regla, luego con los dedos rasga el papel tratando de seguir las líneas, este con el fin de entrenar y mejorar tus patrones y motricidad fina)

Averigua con personas mayores cómo han cambiado los modos de hacer los trabajos cuando iniciaron y a los que hoy realizan.

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://es.slideshare.net/JacintoGerardoCruzRp/5-arte-y-religion>



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:

FECHA DE RECIBO:

GRADO:
SEXTO

ÁREAS QUE SE INTEGRAN:
ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.

NOMBRE DEL DOCENTE:

Duván Gallego
Diego Taborda

NOMBRE DEL PROYECTO

NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA

TEMA

Mi cuerpo, el mundo y yo

CORREO ELECTRÓNICO:

Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Aproximarnos al lenguaje teatral, corporal, sensitivo y emotivo por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artísticas y deportivas.

COMPETENCIAS

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

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. Aplicó las diferentes habilidades motrices específicas, de acuerdo con el medio que me relaciono. Identifico y analizo las características de la condición humana.

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. Aplicó las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos.

Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos. Aplicó y experimentó las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional. Identifico los derechos y deberes de los seres humanos.

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

INTRODUCCIÓN

Lo bueno de practicar el teatro

A través del trabajo corporal, el teatro nos permite practicar una amplia variedad de ejercicios que nos ayudan a desarrollar las competencias de Educación Artística y educación física, así como habilidades para realizar trabajo colectivo y cooperativo, desde la ética y la religión. Así, cuando practicamos las



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

artes escénicas, contribuimos con nuestro propio crecimiento, desarrollamos nuestro cuerpo, movilizamos distintos conocimientos, habilidades y destrezas y actitudes que tienen que ver con la sensibilidad, la motricidad, la memoria y la atención.

1° EXPLORACIÓN

Muchas de las técnicas que desarrollaremos nos permitirán crear posibilidades de movimiento. Estas no se consideran normas, reglas, ni maneras únicas de hacer las cosas. Se refiere más bien patrones flexibles para ejecutar correctamente algunos movimientos específicos. Por tanto, se deben ajustar a las características propias de cada persona.

Imagínate que las normas de los deportes, el teatro y la danza cambiaran por un momento. Por ejemplo, que el béisbol cambiara y se jugara en un campo diferente al que actualmente se juega. Que el teatro no fuese en un escenario, sino en la playa.

¿Conoces las capacidades físico motrices?

¿Cuáles son?

¿Como estas capacidades físicas pueden afectar tu autoestima?

¿Es posible desarrollar estas capacidades desde el arte?

2° ESTRUCTURACIÓN

La actividad física, el teatro, la danza, exige, además de las competencias y la armonía, un desarrollo de capacidades físicas y motrices para desempeñarte mejor en cualquier actividad física. Por eso se mencionan y se darán a conocer a continuación

- Resistencia: es la capacidad del organismo para realizar actividades en las que intervienen todos los músculos, durante un tiempo prolongado. Puede ser aeróbica y anaeróbica (con poca utilización de oxígeno). La resistencia aeróbica consiste en realizar una actividad física de baja intensidad y larga duración, como las pruebas de carrera en atletismo. La anaeróbica corresponde a actividades de corta duración y gran intensidad, por ejemplo, pruebas cortas de velocidad.
- Velocidad: es la capacidad de cambiar en el menor tiempo posible de una situación a otra. Por ejemplo, el estudiante que está en posición de sentado, a una orden, se levanta, salta hacia arriba con pies juntos y corre diez metros.
- Fuerza: es la capacidad del organismo para presionar o halar un objeto que resiste. Hay fuerza explosiva y fuerza dinámica. Es explosiva cuando se hace un movimiento repentino, por ejemplo, un salto, un lanzamiento o una patada. Es dinámica cuando se mueve un objeto pesado.
- Flexibilidad: es la capacidad del organismo para movilizar articulaciones y lograr extensión y elasticidad muscular al realizar estiramientos, flexiones y torsiones de diferentes partes del cuerpo.

En la vida, como en el arte las capacidades físicas hacen parte fundamental de nuestro ser ya que siempre nos acompañan y son esenciales para el desarrollo de cada una de nuestras actividades.

También, se puede

Hacer deporte es algo que siempre resulta muy beneficioso para la salud. No sólo a nivel físico, sino también psicológico debido a que calma la ira, reduce el estrés y mejora tanto nuestro estado de ánimo como nuestra autoestima. Y, por si esto fuera poco, también aporta beneficios a nuestra memoria.

Cuando hacemos ejercicio liberamos endorfinas, que actúan a modo de analgésico y nos aportan una agradable sensación de bienestar. Practicar un deporte nos pone de buen humor y además "engancha", de ahí que muchos deportistas sientan que les falta algo cada vez que no pueden hacer ejercicio.

Otra ventaja de hacer deporte es que nuestro aspecto físico mejora no por aportarnos una figura



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

estilizada o desarrollar nuestra musculatura, sino porque hace que se refleje el brillo interior de la persona que hace deporte. Esto siempre y cuando no se asocie el ejercicio al objetivo de modificar el cuerpo para obtener el aspecto deseado, ya que entonces estaremos dejando a nuestro cuerpo sin “poder de decisión” y pasará a ser un objeto que tratamos de modificar a nuestro gusto. Ese es el peligro de tener una autoestima baja cuando se hace ejercicio.

En el deporte existe un componente lúdico mediante el cual aprendemos a mejorar la psicomotricidad, dominar el cuerpo y controlar los músculos, de manera que nuestro cuerpo se convierte en un aliado que responde para lograr nuestro objetivo. Esa parte lúdica del ejercicio ayuda a divertirnos.

[La autoestima](#) también está relacionada de manera muy directa con los beneficios de la práctica del deporte. Cuando lo hacemos, estamos fomentando en nosotros mismos el pensamiento del “yo puedo” mediante una serie de metas que nos marcamos y que vamos superando.

3° PRÁCTICA

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Ejemplo:

Resistencia: utilizada en los deportes de conjunto como el baloncesto y fútbol.

También en las actividades físicas como las caminatas.

¿Cómo usas las capacidades físicas en clase de educación física, y artística?

¿Cómo se integra la actividad física con las capacidades físicas, en este caso con la resistencia y la autoestima?

¿Cómo relacionamos el desarrollo de las capacidades físicas con el ser integro y la comunidad?

¿Qué valores puedes resaltar cuando realizas actividades como teatro y danza?

Realiza un dibujo a mano alzada con la mano izquierda, y con la mano derecha, **compáralo y analiza que nos hace falta para mejorar el proceso.** (hola profesor, esta actividad me parece bien, pero podríamos cambiar: compáralo y analiza que nos hace falta para mejorar el proceso por: después de observar el resultado hazte estas preguntas y responde: ¿que puedes deducir de ambos dibujos? ¿Por qué razón se da este resultado? ¿Como podrías mejorar esta experiencia artística?



¿Qué capacidad esta desarrollando la persona de la imagen?

4° TRANSFERENCIA

Trabajo de investigación en el grupo colaborativo desde el cuerpo como tema central, presentación de avances en los referentes.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

De acuerdo con el tema elegido (semana 9) y después de haber observado en los alrededores en el que cada uno de los miembros del equipo habita, definir el problema que se va a trabajar o a



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

investigar durante el año, esto para poder proponer una posible mejora o solución.

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/JacintoGerardoCruzRp/5-arte-y-religion>

GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA 11 y 12

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: SEXTO	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
--------------------------	-------------------------	------------------------	---

NOMBRE DEL DOCENTE:	Duván Gallego Diego Tabora
----------------------------	-------------------------------

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

TEMA	Mi cuerpo, el mundo y yo
-------------	--------------------------

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

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Aproximarnos al lenguaje teatral, corporal, sensitivo y emotivo por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artísticas y deportivas.
----------------------------------	--

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. Aplicó las diferentes habilidades motrices específicas, de acuerdo con el medio que me relaciono. Identifico y analizo las características de la condición humana.</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. Aplicó las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos.</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

Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos.
Aplicó y experimentó las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional
Identifico los derechos y deberes de los seres humanos.

INTRODUCCIÓN

Lo bueno de practicar el teatro

A través del trabajo corporal, el teatro nos permite practicar una amplia variedad de ejercicios que nos ayudan a desarrollar las competencias de Educación Artística y educación física, así como habilidades para realizar trabajo colectivo y cooperativo, desde la ética y la religión. Así, cuando practicamos las artes escénicas, contribuimos con nuestro propio crecimiento, desarrollamos nuestro cuerpo, movilizamos distintos conocimientos, habilidades y destrezas y actitudes que tienen que ver con la sensibilidad, la motricidad, la memoria y la atención.

1° EXPLORACIÓN



**¿Sabes cómo tomar el pulso o frecuencia cardiaca?
¿Dónde la has descubierto en qué lugar de tu cuerpo?
¿Sabes porque se aumentan los latidos de nuestro corazón?
¿Cómo cambia nuestro cuerpo cuando expresamos diferentes sensaciones y emociones?**

Querer nuestro cuerpo y cuidarlo, que puede producir en nuestra vida.

A través de la vida nuestro cuerpo vibra, genera energía e indica como estamos, esto por medio de las pulsaciones y el bombeo de sangre del corazón para el resto del cuerpo.

Dado esto, La frecuencia cardíaca mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto.

2° ESTRUCTURACIÓN

Las obras de Lozano-Hammer son geométricamente perfectas y están instaladas de una manera armoniosa, justo como lo que nos da la vida, digamos la respiración, el fluido de la sangre, el palpitar del corazón, la piel de nuestra edad. En ocasiones se puede observar como una bombilla palpita al ritmo del corazón y una sombra que no es otra cosa sino el mismo.



En esta exhibición, a primera vista construida con bulbos de luz, pantallas, reflejos, espacios grandes y sonido, el espectador, mejor dicho, **el pulso del participante** es la parte fundamental de las piezas aquí expuestas: *Pulse Room*, *Pulse Tank* y *Pulse Index*. Tres entornos inmersivos que utilizan sensores de frecuencia cardíaca, entre otros elementos tecnológicos, para incorporar al visitante y sacarlo del cómodo sillón. Esto es, estamos más allá del color, de la forma, del marco. Estas instalaciones capturan firmas biométricas y las visualiza



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

como secuencias repetitivas de luces parpadeantes, panoramas de sonido, ondas ondulantes y huellas digitales animadas que crean una experiencia cinética y audiovisual única. Como se dice en el argot del arte tecnológico: una experiencia.

El pulso es uno de los indicadores más importantes de la salud del cuerpo humano, ya que este mide la cantidad de veces por minuto que el corazón se contrae o late.

La frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que el corazón late durante un minuto. Donde el corazón es un órgano muscular localizado en el centro del pecho. Cuando late, bombea sangre que contiene oxígeno y nutrientes alrededor del cuerpo y devuelve productos de desecho.

La velocidad de los latidos del corazón varía como resultado de la actividad física, las amenazas a la seguridad y las respuestas emocionales. La frecuencia cardíaca en reposo es la que tiene una persona cuando está relajada.

Después de los 10 años, la frecuencia cardíaca de una persona debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto mientras está en reposo.

Edad	Frecuencia cardíaca normal (ppm)
Hasta 1 mes	70 a 190
De 1 a 11 meses	80 a 160
De 1 a 2 años	80 a 130
De 3 a 4 años	80 a 120
De 5 a 6 años	75 a 115
De 7 a 9 años	70 a 110
Más de 10 años	60 a 100

El corazón se acelerará durante el ejercicio. Existe una frecuencia cardíaca máxima y recomendada que varía según la edad del individuo.

No sólo la velocidad de la frecuencia cardíaca es importante. El ritmo de los latidos del corazón también es crucial, y un latido irregular puede ser signo de una enfermedad grave.

El pulso se puede percibir en diferentes partes del cuerpo. Las más comunes son la arteria carótida (ubicada a un lado del cuello) y la arteria radial (en la muñeca).

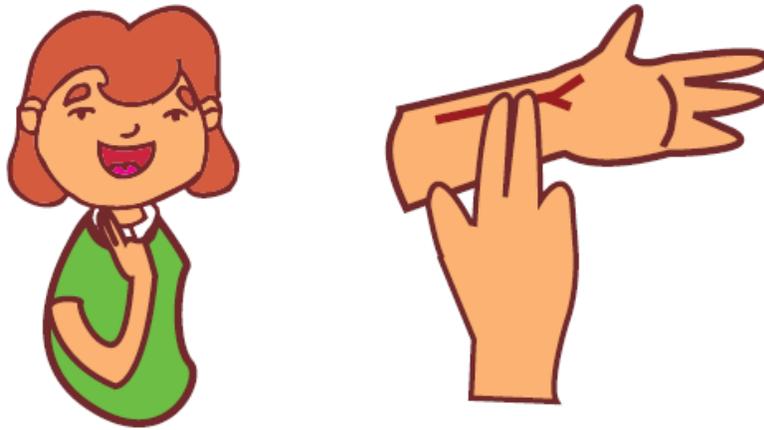
Puedes tomarlo palpando con las yemas del dedo índice o del dedo corazón cualquiera de estas dos zonas. Es muy importante que aprendamos a tomarnos el pulso antes, durante y después del ejercicio, para saber a qué intensidad estamos trabajando y si nuestro organismo se recupera fácilmente después de una actividad física. Como la frecuencia cardíaca es por minuto, al momento de tomar el pulso lo puedes hacer en diferentes tiempos:

Lo puedes tomar en 60 segundos.	
Si lo tomas en 30 segundos debes multiplicar el valor que te dio por 2.	Ejemplo: si te dio 35 debes multiplicar por dos: $35 \times 2 = 70$ pulsaciones por minuto
Si lo tomas en 20 segundos debes multiplicar el valor que te dio por 3.	Ejemplo: si te dio 25 debes multiplicar por tres: $25 \times 3 = 75$ pulsaciones por minuto
Si lo tomas en 15 segundos debes multiplicar el valor que te dio por 4.	Ejemplo: si te dio 15 debes multiplicar por cuatro: $15 \times 4 = 60$ pulsaciones por minuto



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° PRÁCTICA

Escribe una historia de tu vida cotidiana que hable acerca de esas emociones que has vivido y como cambian tu cuerpo, que te producen, luego ilustrala.

Piensa en cuanto te quieres y realiza un autorretrato

Desde escuchar tu cancion favorita, realiza una puesta en escena.

Elabora un acrostico con una frase o palabra que pienses cuando hablamos de AUTOCUIDADO.

Desde la lectura anterior explica tu aprendizaje con un mapa mental y un dibujo.

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/JacintoGerardoCruzRp/5-arte-y-religion>



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