



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 07			
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: SEPTIMO	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Diego Taborda Martha Castillo Duván Gallego		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Mi cuerpo, soy parte de un colectivo		
CORREO ELECTRÓNICO:	Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Aproximarnos al lenguaje corporal por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y emocional		
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. Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo. Identifico el concepto de familia y su papel en la sociedad.</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. Conozco mi cuerpo y adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas.</p> <p>Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos. Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras. Conozco diferentes tipos de organización familiar.</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.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a un nuevo año de aprendizajes y experiencias creativas desde el arte, lo corporal, lo sensitivo y lo espiritual, los invitamos a un recorrido maravilloso por un tema lleno de interés, EL CUERPO, sus expresiones y emociones.

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

Nuestro cuerpo está conformado por muchas sensaciones, emociones, órganos, tejidos, articulaciones, huesos y músculos.

Reconocer nuestro cuerpo, sus partes nos permite mejorar su condición, y funcionamiento.

Liso: Es el que envuelve las paredes de los órganos internos.

Cardiaco: conforma el miocardio (músculo cardíaco).

Estriado: también se llama músculo esquelético por estar en relación directa con los huesos.

Estos últimos son los que intervienen en los movimientos y los que ejercitamos cuando

Hacemos un estiramiento, una actividad de fuerza o velocidad y resistencia.

¿Cuál es el músculo que continuamente está en funcionamiento?

Cuándo realizas actividades físicas, recreativas, lúdicas y expresivas, ¿Cuál tipo de músculos son los que más participan?

Como consideras que expresa el cuerpo sus emociones.

Es el cuerpo un templo de cuidado, explica tu respuesta.

2° ESTRUCTURACION

Se piensa al cuerpo como una herramienta potente de creación del ser humano y de múltiples posibilidades de vincularse con el otro. El cuerpo no sólo tiene la capacidad de transportar nuestras ideas, nuestros sentimientos y sensaciones, nuestra subjetividad, sino que en sí tiene su propio lenguaje, y conscientemente utilizamos escasamente ese lenguaje, y generalmente, sin saber que nuestro cuerpo piensa, siente, hace y comunica todo el tiempo.

“Uno en cuerpo y alma”

El cuerpo del hombre participa de la dignidad de la "imagen de Dios": es cuerpo humano precisamente porque está animado por el alma espiritual, y es toda la persona humana la que está destinada a ser, en el Cuerpo de Cristo, el templo del Espíritu (cf. 1 Co 6,19-20; 15,44-45):

«Uno en cuerpo y alma, el hombre, por su misma condición corporal, reúne en sí los elementos del mundo material, de tal modo que, por medio de él, éstos alcanzan su cima y elevan la voz para la libre alabanza del Creador. Por consiguiente, no es lícito al hombre despreciar la vida corporal, sino que, por el contrario, tiene que considerar su cuerpo bueno y digno de honra, ya que ha sido creado por Dios y que ha de resucitar en el último día» (GS 14,1).

A través del conocimiento del cuerpo, se logran visualizar diferentes habilidades que se dan por medio de la continua realización de acciones que acerquen al mejoramiento y perfeccionamiento de gestos y conductas que permitan tener mejor integralidad con el entorno.

Es decir, para la mejora de la resistencia, velocidad, la fuerza o la flexibilidad es necesario conocer que actividades desarrollan nuestra capacidad, pero también el significado de ellas, puesto que esto



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

nos permite enfocarnos de manera mas acertada para lograr los objetivos planteados al inicio de cada meta.

Así como se mencionan la importancia que tiene lograr los objetivos planteados, estos que van desde cada uno, y que trascienden de manera colectiva transformando una sociedad, donde permite direccionar la conducta humana y personal. Por lo tanto, la integridad del ser es un aspecto que no escatima ningún ámbito, por lo que debe ser fortalecido desde el ser, saber y hacer.

Por eso las capacidades físicas son características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones propias del ser humano y no implican situaciones complejas.

En el conjunto de los componentes de la movilidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir de acuerdo a su actividad, además de manera organizada y fluida.

Así mismo, la conducta del ser, es un aspecto individual que debe ser fortalecido a diario y que se enfrenta a las diversas situaciones de la vida, por lo que es necesario entender y controlar de buena manera los sentimientos y emociones, ya que esto permite trascender como sociedad.

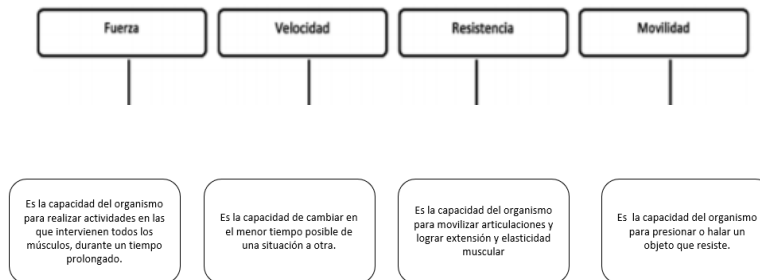


Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

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

1. ¿Cómo defines las capacidades físicas?
2. ¿Cómo se relacionan el cuerpo, el ser y el entorno?
3. Relaciona e indica con una flecha cual definición corresponde a cada capacidad física.



4. Elabora una pintura que represente tu sentir en relación al cuerpo como expresión.

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 11 y 12 GUIA 08			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: SEPTIMO	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Diego Taborda Martha Castillo		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Mi cuerpo, soy parte de un colectivo		
CORREO ELECTRÓNICO:	Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Aproximarnos al lenguaje corporal por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y emocional		
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. Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo. Identifico el concepto de familia y su papel en la sociedad.</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. Conozco mi cuerpo y adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas.</p> <p>Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos. Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras. Conozco diferentes tipos de organización familiar.</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.º. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a un nuevo año de aprendizajes y experiencias creativas desde el arte, lo corporal, lo sensitivo y lo espiritual, los invitamos a un recorrido maravilloso por un tema lleno de interés, EL CUERPO, sus expresiones y emociones.

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, movilizandolos distintos conocimientos, habilidades y destrezas y actitudes que tienen que ver con la sensibilidad, la motricidad, la memoria y la atención.

1° EXPLORACIÓN

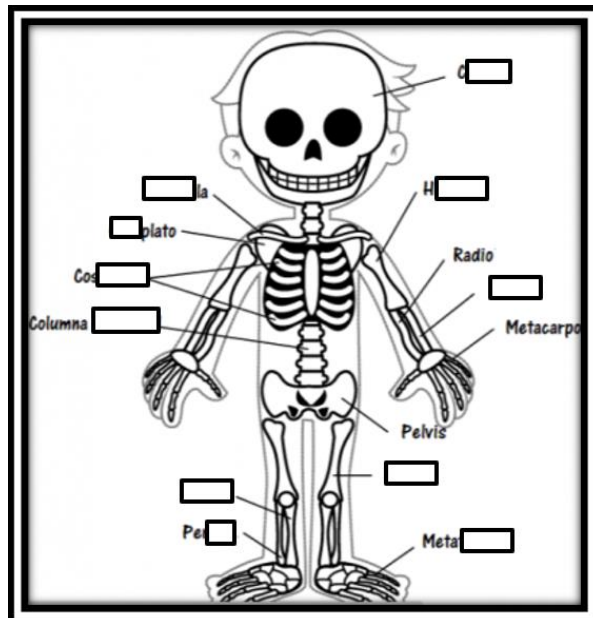
Nuestro cuerpo está conformado por muchas sensaciones, emociones, órganos, tejidos, articulaciones, huesos y músculos.

Reconocer nuestro cuerpo, sus partes nos permite mejorar su condición, y funcionamiento.

¿Conoces los principales huesos de tu cuerpo?

¿Qué huesos deberías conocer?

¿Cuáles son?, menciónalos.



¿Qué otros huesos conoces?

Que consideras que ha sido el cuerpo y su estructura para las distintas religiones.

2° ESTRUCTURACIÓN



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

Los huesos le dan la estructura y el soporte al cuerpo durante toda la vida. Los huesos son tejidos vivientes que cambian constantemente; sobre todo en la etapa de crecimiento, y de esta manera el cuerpo cambia los pedacitos de hueso viejos por pedazos nuevos.

Los hacen “depósitos” y “retiros” del tejido óseo. Durante la niñez y la adolescencia, los depósitos de hueso son mayores que los retiros, ya que el esqueleto está creciendo tanto en tamaño como en densidad.

En la mayoría de las personas, la cantidad de hueso o masa ósea que tienen llega a su punto máximo entre los 25 y los 30 años. En ese momento, los huesos han alcanzado su nivel máximo de fuerza y densidad. A los 18 años, las niñas han adquirido hasta un 90 por ciento de la masa ósea máxima mientras que; los niños logran este nivel a los 20 años.

El deporte es el mejor aliado de los huesos. La actividad física provoca la contracción muscular que favorece el depósito de calcio en el hueso y mejora la circulación sanguínea, lo que aporta más nutrientes al hueso.

La mejor manera de prevenir fracturas óseas es empezar a hacer deporte en la adolescencia, cuando se alcanza la máxima densidad ósea. Si ya se peinan canas, no debe uno acoplarse en el sofá, pues se ha comprobado que permanecer de pie menos de 4 horas y practicar menos de 20 minutos al día de ejercicio moderado (basta con andar) son factores de riesgo.

Por tal motivo el ser humano debe estar en continuo movimiento, en el desarrollo constante de sus capacidades físico motores, artística, e incluso en el relacionamiento con el otro y el entorno, ya que esto permite un eficiente desarrollo del ser, logrando favorecer la identificación y solución de problemas. El tener una buena condición física, una buena alimentación tiene efectos amplios para el desarrollo del ser, ya que posibilita el raciocinio frente a las diferentes actividades implicadas en el trascender del ser. Así mismo en la formación de un ser social, buscando el bien común por encima de lo particular, y vinculándose con las reglas y normas establecidas por un territorio.

Todas las personas contamos con una imagen personal formada por diferentes aspectos que incluyen por supuesto las características físicas y netamente estéticas, entendiéndose por esto la apariencia general y los detalles que la conforman como el maquillaje, el corte de cabello elegido, los colores predominantes en el vestuario, el aseo, las fragancias, los cortes de vestuario y accesorios, pero sin limitarse a ellos ya que también abarcan aspectos más abstractos como la forma de vincularse con el entorno, los modelos mentales, la filosofía de vida, la ideología y el respeto (o no) a las convenciones sociales. También forman parte de la imagen personal el nivel de lenguaje que se maneja (independiente aunque a veces relacionado con) la formación educativa que ha tenido el sujeto, las costumbres aprendidas en su entorno social y profesional y la postura corporal.

Esta imagen personal es en primera y más importante instancia una comunicación acerca de nosotros. Comunicamos a través de ella y sus múltiples niveles datos sobre nosotros: cómo es nuestro carácter, cuáles son nuestros gustos estéticos, nuestros anhelos, nuestra posición social (real o aspiracional), nuestro carácter, nuestros valores y miles de detalles más.

Al equiparar imagen personal con comunicación, estamos diciendo en conclusión que es imposible no tener una imagen. Se puede tener una buena imagen, una mala imagen, una imagen mediocre, simpática o indeseable. Pero no hay forma de elegir no tener una imagen personal, pública y privada. Pues tenemos una imagen personal hasta ante nuestros propios ojos, relacionada íntimamente con nuestra autoestima y con lo que significamos para nosotros mismos.



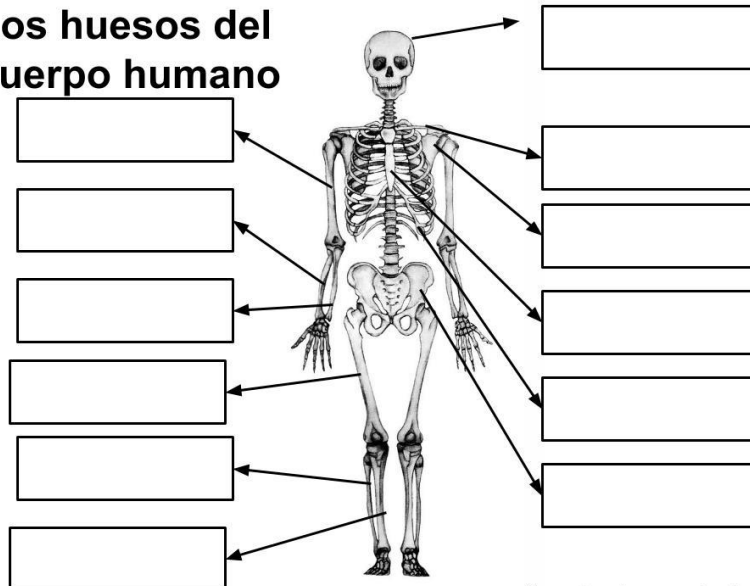
Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

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

1. Sin mirar la grafica anterior, se hace la invitación de ubicar en los espacios libres el nombre de los huesos que corresponde al señalado.

Los huesos del cuerpo humano



2. ¿De qué manera podemos evitar el deterioro de nuestro cuerpo?, Argumenta la respuesta.
3. El hombre es un ser social por naturaleza (Aristóteles), para constatar que nacemos con la característica social y la vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, ya que necesitamos de los otros para sobrevivir. ¿De qué manera el hombre debe relacionarse con el otro para sobrevivir y disfrutar de un buen vivir?
4. Con tu mano derecha, dibuja tu mano izquierda, su contorno líneas de expresión y detalles que observes en ella, realiza este dibujo sin mirar el soporte sobre el cual dibujas, ni el lápiz.

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



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

5° VALORACIÓN

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://cienciasnaturales.didactalia.net/recurso/esqueleto-humano-de-frente-secundaria-bachillerato/77e59072-fac2-4d66-97e5-73159502a83c					

**GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA 13
 y 14
 GUIA 09**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

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

NOMBRE DEL DOCENTE:	Diego Taborda Martha Castillo
----------------------------	----------------------------------

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

TEMA	Mi cuerpo, soy parte de un colectivo
-------------	--------------------------------------

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

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	Aproximarnos al lenguaje corporal por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y emocional
----------------------------------	---

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. Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo.	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



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

<p>Identifico el concepto de familia y su papel en la sociedad.</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>Conozco mi cuerpo y adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas.</p> <p>Comunicación: Diseño, elaboro y represento una muestra teatral teniendo en cuenta los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales adquiridos.</p> <p>Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras.</p> <p>Conozco diferentes tipos de organización familiar.</p>	<p>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

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a un nuevo año de aprendizajes y experiencias creativas desde el arte, lo corporal, lo sensitivo y lo espiritual, los invitamos a un recorrido maravilloso por un tema lleno de interés, EL CUERPO, sus expresiones y emociones.

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, movilizandolos distintos conocimientos, habilidades y destrezas y actitudes que tienen que ver con la sensibilidad, la motricidad, la memoria y la atención.

1° EXPLORACIÓN

Nuestro cuerpo está conformado por muchas sensaciones, emociones, órganos, tejidos, articulaciones, huesos y músculos.

Reconocer nuestro cuerpo, sus partes nos permite mejorar su condición, y funcionamiento.

¿Qué ocurre con tu cuerpo cuando realizas actividad física?

¿Qué pasa por tu mente y cuerpo cuando vas a presentar algo, exponer o hacer una presentación?

Como en cuidado de si ayuda a relacionarnos mejor con los demás, explica tu respuesta

2° ESTRUCTURACION

En la antigua India, un sabio buscaba el néctar de la inmortalidad. Para obtenerlo, se quedó sentado en completa quietud durante 3.500 años, sin parpadear, con las manos elevadas hacia el cielo, concentrado en la visualización del brebaje divino. Después de ese tiempo, el néctar empezó a fluir por sus ojos como rayos de luz. Las diosas de las diez direcciones se reunieron y formaron un vientre colectivo para atrapar el líquido luminoso y de allí salió un nuevo ser: **La Luna**.

Cuando hacemos ejercicio, participan todos los sistemas y órganos del cuerpo. El sistema muscular ejecuta las órdenes que da nuestro sistema nervioso central y al mismo tiempo se involucran otros sistemas como el respiratorio, el cardiovascular y el endocrino. Por tal razón, cuando nuestro cuerpo se somete a esfuerzo físico, aumentan la temperatura corporal, los latidos del corazón y el número de veces que respiramos y puede sentirse una sensación de cansancio en todo el cuerpo. Pero si el ejercicio se hace de manera continua, es decir, con una frecuencia y

Entendemos por...

Sistema: el conjunto de partes, elementos u órganos dispuestos de manera organizada, relacionados entre sí y que interactúan para un fin común. Por ejemplo, el sistema circulatorio.

una duración determinada, se producen adaptaciones en los diferentes sistemas del organismo que hacen cada vez más fácil el trabajo de cada uno de estos sistemas.

Adaptación del sistema cardiovascular

Durante la práctica del ejercicio, nuestro sistema cardiovascular cumple tres funciones:

1. Irrigar sangre adecuadamente a los músculos que están trabajando.
2. Servir de transporte para la eliminación de los productos de desecho.
3. Ayudar en el proceso de regulación de la temperatura.



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

Adaptación del sistema respiratorio

A lo largo de la práctica del ejercicio, el sistema respiratorio tiene básicamente dos funciones:

1. Oxigenar la sangre para evitar el cansancio que se produce en el ejercicio.
2. Mantener baja la resistencia vascular pulmonar.
3. Con tu mano izquierda, dibuja tu mano derecha, su contorno, líneas de expresión y detalles que observes en ella, realiza este dibujo sin mirar el soporte sobre el cual dibujas, ni el lápiz.





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

- ¿Cuál fue la virtud que desarrolló el sabio para poder obtener el brebaje?
- ¿Crees que existe alguna relación entre los aspectos emocionales y el desarrollo de actividad física? Argumenta tu respuesta.
- Recuerdas la etapa inicial, donde aprendimos a tomar la frecuencia cardiaca. Vamos a tomarla sin iniciar actividad, y diligenciando todos los campos. Hasta antes del cuadro interior. Para luego, realizar lo siguiente:

Nombre: _____		Grado: _____	Fecha: _____
Edad: _____	Fecha de nacimiento: día _____ mes _____ año _____		Peso: _____ kg
Sexo: Mas: _____ Fem: _____	Estatura: _____ cms		
Frecuencia cardiaca en reposo: _____			
Capacidad física	Prueba	Frecuencia cardiaca final de la actividad	
Resistencia	Skipping 1 min		
Velocidad	Traslado de un punto A a B 30 seg		
Fuerza	Flexo extensión codo		
Flexibilidad	sentado, piernas extendidas, tocar puntas		

- Elabora una pintura de la historia mencionada en la lectura anterior

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://cienciasnaturales.didactalia.net/recurso/esqueleto-humano-de-frente-secundaria-bachillerato/77e59072-fac2-4d66-97e5-73159502a83c>



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