

	Institución Educativa Benjamín Herrera <small>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</small>		REG-DC-SEA-12
	GUÍA DE APRENDIZAJE PARA EL ESTUDIANTE		Versión 01
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector	Fecha de aprobación del formato : Julio 2020

IDENTIFICACIÓN							
GRADOS	6 ^º	ÁREA	Educación Física, Recreación y Deportes.	DOCENTE	Oscar O. Escobar M.	FECHA	3 de diciembre de 2024
				CORREO	oscar.escobar@benjaminherrera medellin.edu.co		
				TELÉFONO			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE							
FIRMA DEL ESTUDIANTE							

No. de Guía	8	Fecha de entrega al estudiante	3 de diciembre de 2024	Fecha de recibido por el docente	
--------------------	---	---------------------------------------	------------------------	---	--

DBA		INDICADOR DE DESEMPEÑO	- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juegos y actividad física.
OBJETO DE APRENDIZAJE O ÁMBITO CONCEPTUAL	Expresión corporal	DURACIÓN	4 semanas

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GUÍA	<p>De acuerdo a la circular número 0001 del 24 de Enero de 2019, "Nunca se debe perder de vista el DBA. Debemos tener muy claro que el tiempo correspondiente a una clase es una unidad de medida que establece una intensidad. La intensidad hace referencia a una cantidad de horas especificadas legalmente, que deben ser suficientes para cubrir los DBA. El sentido de la clase es el DBA y este debe estar inmerso en la dinámica de la EXPLORACIÓN, la ESTRUCTURACIÓN, la TRANSFERENCIA y la VALORACIÓN. Debemos entender que las secuencias didácticas de entender, equivale a explorar y comprender y aprender equivale a estructurar y transferir. Transferencia equivale a valorar y emprender".</p> <p>Debes de comprender cada uno de los componentes de la secuencia didáctica y por eso te recordamos cada uno de ellos:</p> <p>Entender: En este componente se permite generar un adecuado ambiente de aprendizaje donde se determinará claramente la motivación y el propósito. En esta etapa se define la pregunta problémica.</p> <p>Comprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como recordar, interpretar y explicar. El docente desarrollará los aspectos de contextualización y conceptualización. Se describe la importancia de la pregunta orientadora.</p> <p>Aprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como aplicar y analizar, teniendo en cuenta la aplicación y la producción.</p> <p>Emprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como evaluar y crear mediante la investigación y gestión de proyectos.</p> <p>Es por esto que a partir de esta guía los estudiantes deberán desarrollar las actividades propuestas según la</p>
---	--

secuencia didáctica planteada, en donde manifiesten lo que saben en lo cotidiano a través de un ejercicio continuo con la lectura y la escritura.

Esta guía será un medio para facilitar que todos los alumnos y alumnas tengan oportunidades para el aprendizaje y para ello se tiene en cuenta la diversidad de los estudiantes ya sea por sus diagnósticos, estilos y ritmos de aprendizajes, por esto la guía cumple con las diferentes formas de representación, es motivadora y permite los diferentes métodos para que el estudiante demuestre lo que aprendió.

En cuanto al uso y tiempos: Si bien los estudiantes se encuentran en sus casas es importante establecer rutinas para el buen uso y aprovechamiento del tiempo y que este sea flexible y reorganizado de acuerdo a la asignación de compromisos académicos y de esta forma contribuir con la adaptación de las nuevas formas de enseñanza- aprendizaje.

Lea atentamente la guía, el estudiante que tenga posibilidad de conexión ingresa a los link, que servirán para ampliar y reforzar los temas, los que no, se les presenta el texto como material de apoyo.

1. ENTIENDO

Gestión de ambiente de Aprendizaje

¿Qué voy a aprender?

Motivación y Propósito

Observar e identificar en los siguientes videos los aspectos más importantes de la evolución histórica de los movimientos corporales en la sociedad y las características mediante las cuales identificamos la expresión corporal.

<https://youtu.be/9qqN4b7nOC0>

https://youtu.be/b-y_9GscbTg

Realizar un resumen escrito sobre ambos videos en un documento tipo Word o escríbelo en hojas de block y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Qué es la expresión corporal y cómo se puede mejorar?

PROPÓSITO:

Comprender en qué consiste la expresión corporal y cómo se puede desarrollar a través de la Educación Física, Recreación y Deportes.

2. COMPRENDO

Habilidades de pensamiento: Recordar, interpretar y explicar

Lo que estoy aprendiendo

Conceptualización y Contextualización

EXPLORACIÓN:

Según sus conocimientos previos (base de conocimientos que poseemos) responda las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en el cuaderno:

¿Qué es el esquema corporal?

¿Cómo mejoramos la expresión corporal?

¿Cuáles actividades pueden implementarse para desarrollar la expresión corporal en casa?

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN:

Actividad pedagógica: Leer el siguiente texto y elaborar a partir de la información contenida en los párrafos un resumen sobre la expresión corporal.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

LA EXPRESIÓN CORPORAL

La Educación Física procura a través de juegos, actividades recreativas, ejercicios físicos, deportes, entre otros, el desarrollo de diversas competencias que permitan el dominio, control e integración de las acciones corporales, que en conjunto, conlleva a la integración de las dimensiones perceptivo-motrices, socio-motrices y físico-motrices.

Hace unos años la expresión corporal no era un contenido a impartir dentro del área de Educación Física. Sin embargo, con el paso del tiempo ha llegado a instaurarse como uno de los contenidos a trabajar en dicha área.

La utilización del cuerpo como medio para expresarse se remonta a los orígenes de la humanidad, ya que esto siempre ha formado parte del ser humano. El movimiento corporal de los seres humanos puede ser un modo de expresión global, ya que se utiliza el propio cuerpo como medio de comunicación. Además, la expresión corporal es un modo de exteriorizar emociones y sentimientos, es decir, la forma de manifestación más común de dichas emociones y sentimientos es a través del movimiento del cuerpo.

Para poder expresarnos a través del movimiento es necesario adquirir una conciencia de nuestro cuerpo asociada a una mejora de la coordinación motriz, ya que desde edades tempranas debemos ir perfeccionando mediante nuestras experiencias motrices el esquema corporal. Efectivamente, el esquema corporal representa la conciencia que tenemos del uso que hacemos de nuestro cuerpo o sus partes en el espacio y el tiempo, ya sea en reposo o en movimiento.

En la expresión corporal, los elementos fundamentales son **el cuerpo, el espacio y el tiempo**, que confluyen e interactúan manifestándose en el movimiento. En este sentido, la gimnasia y la danza ofrecen grandes posibilidades en cuanto al dominio de movimientos corporales y el conocimiento del cuerpo, aspectos que deben ser aprovechados en las clases de Educación Física, Recreación y Deportes.

En consecuencia, la toma de conciencia corporal, espacial y temporal deben potencializarse diariamente para desarrollar las expresiones corporales.

- **Toma de Conciencia Corporal.** Se trabajará a través del:

- **Rostro:** primero hay que realizar *el trabajo técnico*, reconociendo y sintiendo los músculos faciales y mejorando la gestualidad a través de diferentes combinaciones de gestos, dándole la máxima movilidad y flexibilidad al rostro. Luego vendrá *el trabajo expresivo*, representando emociones y sentimientos.
- **Las manos:** la gestualidad manual es esencialmente expresiva, se exteriorizan rasgos expresivos de cada persona. Las manos consuelan, inspiran miedo, tranquilizan, etc.
- **Los pies:** los pies también tienen una expresividad muy peculiar en la locomoción, en los apoyos, en los movimientos, etc.

- **Toma de conciencia espacial**

En las sesiones de Expresión Corporal, cuando trabajamos el espacio, es necesaria una *progresión*. La relación del cuerpo con el espacio, debe trabajarse primero en el **espacio próximo**, para luego, llegar a la percepción del **espacio total**, donde se relacionarán con los demás y con los objetos.

- Con respecto al Espacio Próximo, debe tenerse en cuenta:
 - *La toma de conciencia corporal* a través de posiciones diferentes con relación a los objetos, utilizando desplazamientos y combinando posibilidades de actuación con todos los elementos.
 - *La orientación en el espacio*, utilizando conceptos espaciales para relacionarse con objetos, puntos de referencia, sonidos, olores, etc.
 - *La percepción del espacio* a partir de sus propias sensaciones ya experimentadas.
- Con respecto a la utilización del Espacio Total, hay que:

- Reconocer el espacio utilizando diferentes *trayectorias* (rectas, curvas).
- Buscar otras dimensiones del espacio utilizando *saltos y/o desplazamientos* en distintas direcciones y sentidos.
- Entender el espacio físico como un elemento de relación con los objetos, con el otro y con el grupo.
- Utilizar *lanzamientos* de móviles siguiendo una progresión (de ligeros a pesados, etc.).

Además, existen *cuatro posturas básicas* para el trabajo de la toma de conciencia espacial:

- **Postura abierta:** los brazos tienden hacia arriba y se abren. Expresa alegría, optimismo.
- **Postura cerrada:** los brazos se contraen, tienden hacia abajo y se cierran. Expresa tristeza, pesimismo.
- **Postura hacia atrás:** los brazos se retrasan como para protegerse y se ponen en tensión. Expresa rechazo, temor.
- **Postura hacia delante:** los brazos se proyectan hacia delante y en tensión. Expresa enfado, orgullo.

- **Toma de Conciencia Temporal.** Se trabajarán:

- Aspectos temporales a través de *los ritmos orgánicos* (Ej. escuchar el pulso, la respiración).
- Aspectos temporales a través de *la percusión corporal* (Ej. palmadas, chasquidos, pisotones, etc.) y *la percusión instrumental*.
- Aspectos temporales mediante *la Danza Popular y el Juego Expresivo*. Gracias a estos contenidos, los alumnos podrán descubrir su propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- Aspectos temporales a través de diferentes ritmos musicales.

<https://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>

Bibliografía

Rigal, R. (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en preeescolar y primaria.

3. APRENDO:
Habilidades de pensamiento: Aplicar y analizar
Practico lo que aprendí
Aplicación y Producción

Actividad pedagógica: Leer el siguiente texto y a partir de la información contenida en los párrafos, realizar un cuadro sinóptico sobre las tres clases de juegos que se emplean para trabajar la expresión corporal.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

Batería de juegos para trabajar la Expresión Corporal

A. Juegos de Calentamiento

JUEGO DE DESINHIBICION: "EL ALARIDO"

- Todos muy agrupados, de rodillas y la cabeza hacia adelante. Se comienza emitiendo un leve susurro que irá aumentando a medida que nos vamos levantando. En el momento de llegar a la posición de pie, se da un salto y un gran alarido. A la vez que vamos recuperando la posición inicial va decreciendo la intensidad de la voz hasta llegar a un susurro.
- Varias repeticiones.

VARIANTE: Imitando algún animal.

JUEGO DEL SALTO Y GRITO.

- Distribuidos libremente por el espacio. Saltar y gritar haciendo coincidir las dos acciones.

VARIANTE: Sin parar, ir buscando una pareja y adecuarse uno a otro; colocarse en grupos de cuatro, etc. hasta que toda la clase esté coordinada. (Realizar el ejercicio con frases rítmicas sencillas).

EJEMPLO: Grito: ¡HEI!, ¡HEI!

“LAS PALABRAS MONOSILABAS”.

- Se divide la clase en tres grupos y deben representar entre todos y tumbados en el suelo, la palabra monosílaba que indique el profesor. Ganará más puntos aquel equipo que termine antes.

CANCIÓN: “TODO EL MUNDO”.

- *“Todo el mundo en esta clase se tiene que divertir, todo aquello que yo haga tenéis que repetir”.*
- Después de que se cante la canción, el profesor irá mandando tareas, gestos, movimientos que toda la clase deberá realizar.

“EXPRESA LOS SENTIMIENTOS”.

- El juego consiste en representar por grupos en cada pared o lado del campo el sentimiento que se le ha asignado. Ganará aquel equipo que mejor exprese el sentimiento.
 1. Alegría.
 2. Locura.
 3. Pasión.
 4. Frío y calor.

B. Juegos de Parte Principal

“JUEGO DE LOS ANIMALES PREHISTORICOS”.

- Distribuidos libremente por el espacio, representar mediante pi-sotones, movimientos, desplazamientos, diferentes animales prehis-tóricos. Al principio el profesor indicará el animal; luego los alum-nos proponen.

VARIANTE: Por parejas, inventar y representar algún animal fantástico (moti-var a los alumnos sobre los movimientos).

“LA CAZA PREHISTÖRICA”.

- Por grupos, representar una escena de una cacería prehistórica (dejando tres o cuatro minutos para su preparación, luego se repre-sentará al grupo). Se pueden utilizar gritos para la comunicación.

“LOS TAMBORES”.

- El Profesor con el tambor ejecuta un ritmo sencillo. EJEMPLO: Los alumnos evolucionan por todo el espacio intentando adecuar el movimiento al ritmo marcado por el tambor o pandero. Evoluciones. Se puede utilizar música de danzas.
- Por ejemplo: En dispersión De a uno. Cada uno va por donde quiere, en farándula, uno detrás de otro en zig-zag, en círculo.

VARIANTE: dejar que los alumnos escojan la forma de desplazarse. Después ir dando estímulos. (Marcha, saltos, puntillas, etc.). De a dos, en dispersión, cada pareja libremente, en fila, de a cuatro, molinete, cogidos de la mano. Por parejas, cogidos de la mano en círculo.

- OBSERVACIONES. El ritmo marcado por el tambor se variará cuando cambie de agrupamiento. Permitir que los alumnos también toquen el tambor.

“LAS FIGURAS DEPORTIVAS”.

- Por parejas, deben representar una figura en movimiento que haga referencia a algún deporte. Se ganarán puntos en función de la representación y también por acertar las figuras del resto de parejas.

“DEMOSTRACIÓN DE TALENTO”.

Hablar con los niños sobre cómo hacer una demostración de talento. Decirles que pueden cantar, bailar, hacer trucos, mímica, contar chistes, etc. Pueden hacerlo individualmente o en grupos. (También pedir un voluntario para ser locutor).

- Dar algunos días para planear el cuento.
- Hacer una especie de micrófono para el locutor envolviendo papel de aluminio alrededor del rollo de papel higiénico. Mover el mobiliario del aula para hacer un escenario y un patio de butacas, Dejar que los niños hagan boletos para la presentación de talentos.
- Permitir que el locutor presente las diferentes actuaciones.
- Cerrar la demostración haciendo comentarios sobre los diferentes talentos que se han representado, y cómo todos tenemos diferentes habilidades y dones.

“EL CONCIERTO”.

- Grupos de 5 ó 6. Mediante mímicas y sonidos, un grupo de músicos se dispone a dar un concierto. Entran, saludan educadamente, se disponen a tocar pero ocurre algo que se lo impide. Cada grupo buscare ese algo que les interfiere en la actuación y buscaran un final adecuado.

C. Juegos de Vuelta a la Calma

“JUEGO DE LOS MASAJES”.

- Por parejas, dar masaje al compañero. Comenzando por los hombros, brazos, etc. Utilizaremos una pelota de tenis y la vez que damos el masaje, intentamos hacerle reír contándole algo gracioso.

“LA MÚSICA Y EL RELOJ”.

- Tumbados en el suelo, ojos cerrados, escuchamos una música y a la vez calculamos mentalmente el transcurso de un minuto. Que alumno/a se acercará más al minuto exacto.

“PÁSALO”.

- Cada niño escribe su nombre al principio de una hoja de papel. Recoger todos los papeles y pasar uno a cada niño. Decirles que escriban un comentario positivo sobre la persona que está al comienzo de la hoja.
- Continuar pasando los papeles por el aula mientras los niños escriben algo sobre cada compañero de clase. (Cuando reciban su propio papel tendrán que escribir algo que les guste de sí mismos).
- Recoger los papeles y ponerlos dentro de un sobre individual con sus nombres por fuera. Entregárselos a los niños para que los lean al final de la sesión. Reflexionar sobre cómo se sienten cuando leen lo que sus amigos han escrito sobre ellos.

“CARTA A MÍ MISMO”.

- Pedir a los niños que piensen cómo serán ellos cuando terminen la Educación Primaria. ¿Cuántos años tendrán? ¿Cómo se verán? ¿En qué tipo de actividades estarán participando?
- Distribuir papel y pedirles que se escriban una carta a sí mismos. Sugerirles que describan cómo se verán, sus pasatiempos, amigos, deportes que practican, etc.
- Dejarles que enrollen sus cartas y las aten con cinta. Decirles que lleven sus cartas a casa y las guarden en un lugar seguro. Hay que recordarles que no deben abrirla hasta el día en que acaben los estudios primarios.

“RED DE AMISTAD”.

- Hacer que los niños se sienten en el suelo formando un círculo.
- Agarrar el ovillo y rodear la mano con la lana. Decir una cosa que le gusta de un niño; luego lanzar el ovillo a ese niño.
- Ese niño toma el ovillo, rodea su mano con la lana, dice algo bonito sobre un amigo y lanza la bola a ese amigo.
- El juego continúa hasta que cada niño haya tenido un turno. Luego todos dejan caer la lana de sus manos y la ponen en el suelo, creando una "red de amistad".

<https://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>

4. EMPRENDO

Habilidades de pensamiento: Evaluar y crear
¿Cómo se que aprendí? ¿Qué voy a hacer con lo que aprendí?
Investigación y gestión de proyectos

1. Actividad pedagógica: Evaluación Metacognitiva.

Responda cada una de las preguntas según el conocimiento y los procesos cognitivos desarrollados en cada una de las etapas de la secuencia didáctica.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

A- ¿Qué he aprendido de las clases y las tareas desarrolladas?

B- ¿Cómo lo he aprendido?

C- ¿Qué he entendido bien?

D- ¿Qué no he logrado entender?

E- ¿Cómo valoras la experiencia de estudio?

2- Autoevaluación: De acuerdo con su participación en el período académico, hará una reflexión para evaluarse, según los siguientes criterios.

Al evaluar cada criterio, aplique la escala de valoración institucional de desempeños (superior, alto, básico y bajo).

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

CRITERIOS DE AUTO-EVALUACIÓN FORMATIVA		
Criterios	Indicadores	Valoración
Responsabilidad	Acudió puntualmente y trabajó todo el tiempo en el que se desarrolló el período académico.	
Colaboración	Realizó en sus socializaciones aportes significativos de su parte.	
Tolerancia	Estuvo de acuerdo en acoger en el trabajo aportaciones diferentes a la suya.	

Honestidad	Ejecutó todas las actividades que le correspondían en las diferentes sesiones de estudio.	
Motivación	Participó con interés en las diferentes actividades desarrolladas en clase.	
Capacidad de síntesis	Puntualizó las principales ideas de las temáticas en pocas líneas.	
Profundidad	Analizó exhaustivamente los contenidos de los documentos.	
Conjunto de estrategias	Presentó las actividades y compromisos pedagógicos según los requisitos metodológicos y didácticos.	
Empleo de los recursos	Manejó adecuadamente las herramientas de estudio: la documentación del curso, elaboración de tareas y otras.	
Mediación	Empleó procesos y técnicas de mediación de conflictos.	

ANEXO

Realizar un portafolio (colección de trabajos o producciones en hojas de block reunidos en una carpeta) sobre la guía de aprendizaje.

Además, incluya en el portafolio una reflexión personal de una página de extensión sobre los aprendizajes logrados en cada una de las actividades pedagógicas.

ELEMENTOS PARA ORGANIZAR UN PORTAFOLIO	
DATOS DE IDENTIFICACIÓN	Autoría, área, grado de escolaridad e institución educativa.
ÍNDICE DE CONTENIDOS	Secciones en que se divide el portafolio.
INTRODUCCIÓN	Debe destacar las intenciones o propósitos, las estrategias empleadas para desarrollar el portafolio y el significado que tiene el mismo para aprender el área de estudio.
MATERIALES POR PRESENTAR	Actividades pedagógicas y reflexiones personales sobre los aprendizajes.
APARTADO DE CIERRE DEL PORTAFOLIO	Exposición de una síntesis de los aprendizajes logrados.

VALORO MI APRENDIZAJE Y REFLEXIONO SOBRE ÉL

¿TIENES CONECTIVIDAD A INTERNET?
¡Conéctate y realiza algunas de estas actividades online, profundiza con videos y otras cosas más!
Dale clic al siguiente enlace: