
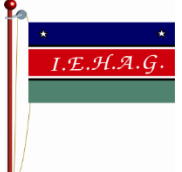

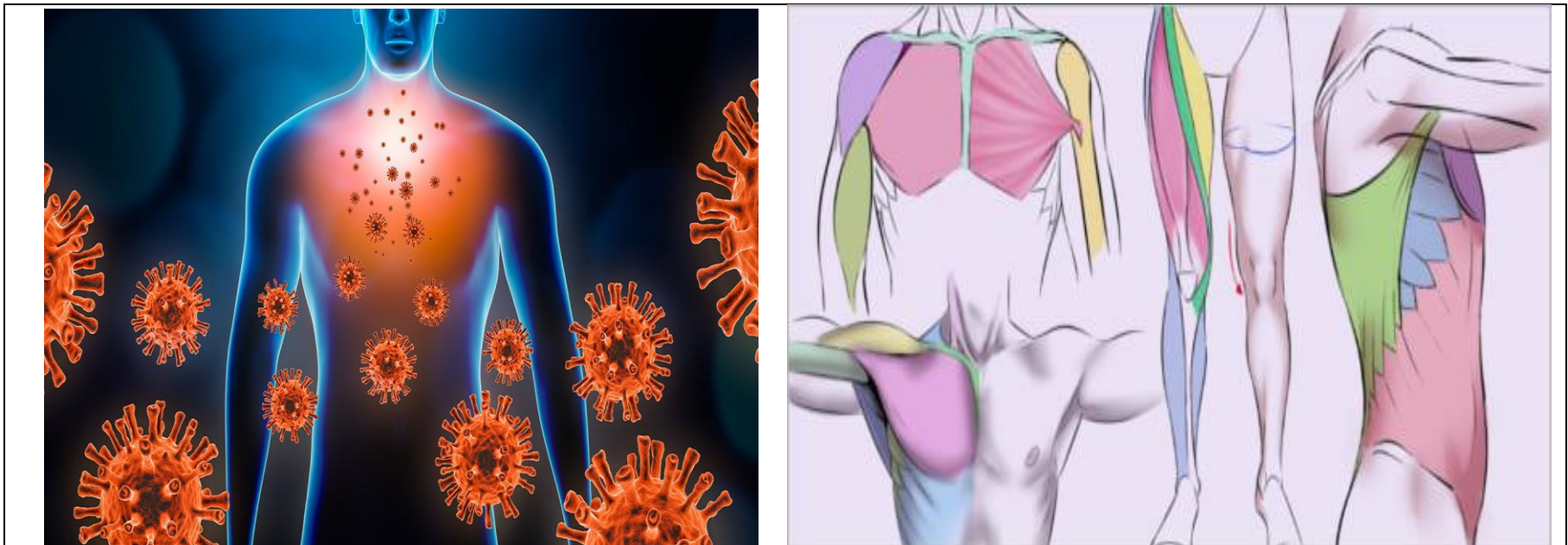
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 7</b>

<b>DOCENTE:</b> BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE VILLA RESTREPO LINA MARÍA RODRIGUEZ AGUDELO WALTER		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b> LÚDICO RECREATIVO	
<b>GRADO:</b> 9°, 10° y 11°	<b>GRUPOS:</b> 1-2 3-4	<b>PERIODO:</b> 1	<b>FECHA:</b> FEBRERO 8
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 6	<b>FECHA DE INICIO:</b> FEBRERO 8	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b> MARZO 15	
<b>Tema:</b> NIVELACION	<b>NOMBRE DE LA GUIA:</b> El cuerpo en movimiento visto desde el arte.		
<b>Propósito de la actividad</b>			
Al finalizar la presente guía los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 reconocerán sus potencialidades corporales a través de ejercicios físicos de propiocepción y de expresiones artísticas desde su cuerpo, para la apropiación de sus capacidades, limitaciones y potencialidades. De igual forma se pretende posibilitar en el estudiante, la reflexión y el autoconocimiento de sus habilidades personales e intelectuales, motivando la correcta aplicación de las competencias, para resolver problemas de manera significativa y autosuficiente en su proceso académico.			
<b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qué movimientos corporales puedo realizar cuando estas de pie, agachado y acostado?</li> <li>2. ¿Qué partes del cuerpo cambian más?</li> <li>3. ¿Qué cambios ha identificado en el cuerpo durante el último año?</li> <li>4. ¿Cómo te comunicas con los demás a través de tu cuerpo?</li> </ol>			

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		Versión <b>01</b>	Página <b>2 de 7</b>

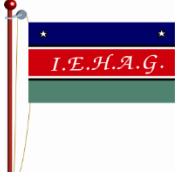



## ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

### **NUESTRO CUERPO SE EXPRESA**

El cuerpo humano es la estructura física y material del ser, es estudiado por diferentes ramas de las ciencias biológicas dependiendo del nivel organización de la materia que se analice.

Nuestro cuerpo se involucra de forma completa en nuestra vida diaria; nuestros huesos y músculos se mueven y gracias a ellos podemos caminar. Gracias a nuestro cerebro podemos pensar y analizar de forma clara, el cuerpo humano está compuesto de grasa, tejido magro (músculos y órganos), huesos y agua. Después de los 30 años de edad, las personas tienden a perder tejido muscular. Los músculos, el hígado, los riñones y otros órganos pueden perder algunas de sus células. Este proceso de pérdida de masa muscular se denomina atrofia. La vida cotidiana se caracteriza por patrones repetitivos de trabajo y rutinas, consumo (compras, comidas y bebidas), ocio, higiene personal, actividades sociales y culturales, visitas al médico, sueño, etc.

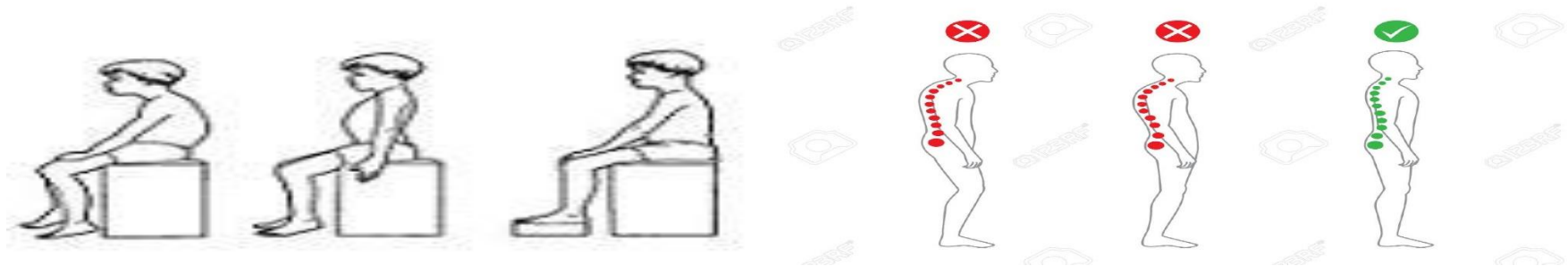
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 7</b>

Se entiende por movimientos corporales el desplazamiento del cuerpo o de un segmento a través del espacio, y cada uno de los movimientos que depende de varios factores, como la articulación y los músculos involucrados. Los Movimientos Básicos que se pueden llevar a cabo son: Flexión-Extensión; Abducción-Aducción, Circunducción, Rotación Interna-Externa, Inversión-Eversión, Pronación-Supinación, Flexión dorsal-plantar, Pro tracción-Retracción.

Explican que las emociones se forman en nuestro cuerpo a través de mecanismos biológicos liberando en nuestro cerebro diferentes neurotransmisores que se transforman en sensaciones corporales, entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal: gestos, postura, miradas, movimientos etc. El cuerpo parece tener una mente propia y dice lo que no expresan las palabras, a veces, hasta dice lo contrario.

Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás.

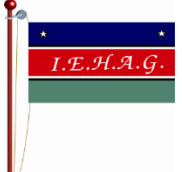

En un sentido físico, el concepto de postura está asociado a la correlación entre las extremidades y el tronco y a las posiciones de las articulaciones, por su parte, es aquello perteneciente o relativo al cuerpo (el conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo).



La postura corporal, por lo tanto, es la posición del cuerpo humano. Decúbito supino, decúbito prono, decúbito lateral y clinoposición son algunos de los nombres técnicos que reciben ciertas posiciones corporales.

Dado que el cuerpo humano puede adoptar infinidad de posturas, es posible hablar de ciertas posturas corporales deseadas o beneficiosas. Se considera que una buena postura corporal es aquella en que el cuerpo se mantiene erguido y con la espalda recta, lo que permite tener una oxigenación adecuada y evitar los problemas de columna y de los músculos.

El cuerpo excesivamente inclinado hacia delante, en cambio, dificulta la respiración, comprime los órganos de la digestión y puede generar problemas como escoliosis o lumbago.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 7</b>

Mantener la espalda erguida también es importante para tener una buena postura corporal cuando la persona se encuentra sentada (por ejemplo, frente al monitor de la computadora).

Es importante saber también que existen diversos tipos de factores que pueden afectar a la postura corporal que tenga una persona. Así, por un lado, están los de tipo interno como pueden ser los fisiológicos y hereditarios, que tienen que ver con el tono muscular o la longitud de las extremidades, o bien los emocionales, que harán que esté más o menos erguida con base a su tristeza o alegría.

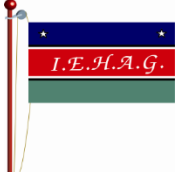

Por otro lado, hay factores externos que determinan la citada postura de un individuo. En este caso, tendríamos que resaltar el conjunto de consejos e información que sepa acerca de cómo debe ser la misma o bien la silla en la que se sienta, la cama en la que duerma o incluso el tamaño y el peso la mochila que lleve a su espalda.

La postura corporal correcta, en definitiva, implica la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad. De este modo, el sujeto no exagera la curva lumbar, dorsal o cervical, sino que conserva las curvas fisiológicas normales de la columna vertebral.

Al no tener una buena postura corporal es importante establecer que no sólo traerá consigo molestias o dolores de diverso alcance, sino que además puede degenerar en patologías de mayor calado tales como las siguientes:

- Escoliosis. Una de las consecuencias más comunes es esta, que podemos definir básicamente como una desviación de la columna vertebral en forma de S o de C.
- Lordosis, que viene a ser un aumento considerable de lo que sería la curva posterior que hay en la columna. Esto se traduce en el hecho de que el individuo que la sufra parecerá que está inclinado hacia atrás.
- Cifosis, que podemos establecer que viene a manifestarse en la aparición de lo que todos conocemos como joroba.

**El Sistema Propioceptivo** es el sistema mediante el cual, el cerebro recibe la información sobre la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación a su base de soporte. Esto se produce a través de una serie de receptores distribuidos por todo el organismo. El sistema propioceptivo se puede entrenar mediante la realización de ejercicios específicos para responder más eficazmente. Esto ayuda a mejorar la fuerza, la coordinación, el equilibrio, el tiempo que se tarda en reaccionar y a compensar la pérdida de sensibilidad. ¿De qué se compone el sistema propioceptivo? Receptores nerviosos que se encuentran en nuestros músculos,

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRISIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 7</b>

articulaciones, ligamentos, tendones y huesos. Esos receptores propioceptivos son el huso muscular, los órganos tendinosos de Golgi, los receptores de la piel y los receptores cenestésicos articulares. Los ejercicios propioceptivos ayudan a mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio y estabilidad, con ellos mejorará el tiempo de reacción ante determinadas situaciones, como, por ejemplo, permitir recuperar la postura correcta tras tropezar de manera inesperada.

¿Qué es el modelado en el arte?

En las artes plásticas, se define por modelado al proceso de creación de una representación de un objeto real(modelo) o imaginario; básicamente consiste en la elaboración manual, usualmente de arcilla, de una imagen tridimensional.

**El barro o arcilla:** Esta técnica, la del modelado, consiste en ir añadiendo fragmentos de un material maleable como el barro en pequeñas porciones, no sale toda la escultura a la vez.

#### **Cómo modelar arcilla**

Prepara el sitio adecuado. Acondiciona una superficie limpia, seca y lisa. Debe ser un sitio que no te importe que pueda mancharse. ... Corta y moldea. Lo primero que debes hacer es cortar la cantidad de arcilla que vayas a usar. Puedes hacerlo directamente con las manos. Con un rodillo amasa la arcilla y con las manos ve dándole la forma que desees. No te olvides humedecer tus manos para que la arcilla no se seque.

**El papel maché:** es una pasta muy útil para una infinidad de manualidades. Para quien no lo sepa, el papel maché es una técnica que utiliza papel y colbón para dar forma a esculturas y modelados que al secarse queda rígida según la forma que le hayas dado.

#### **Cómo hacer papel maché con colbón**

Recorta tiras de papel de periódico o papel de cocina, reserva.

En un recipiente grande mezcla el colbón con el agua. ...

Introduce las tiras de papel esta mezcla y deja que se empapen.

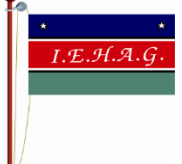
Recubre el objeto o manualidad que quieras hacer con las tiras de papel empapadas en la mezcla.

Para secar el papel maché, tendremos que dejarlo en un lugar fresco y seco el tiempo que sea necesario. Si piensas que dejar secar al sol el papel maché nos ayudará a conseguir unos rápidos resultados, te equivocas. De hecho, es lo peor que puedes hacer, ya que se agrietará y estropeará por completo la pintura

### **ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN**

1. elabora un mapa mental de la teoría de NUESTRO CUERPO SE EXPRESA.

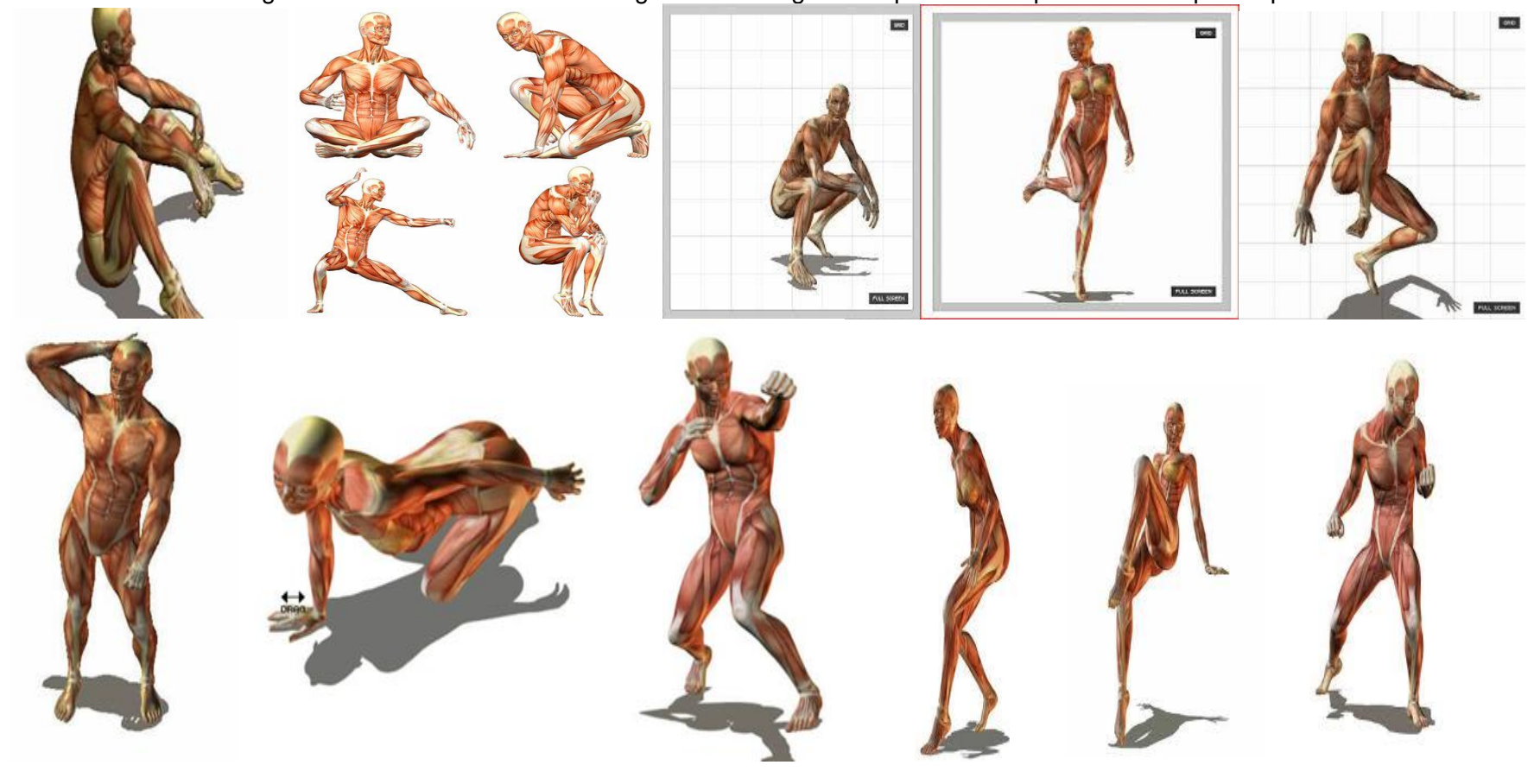


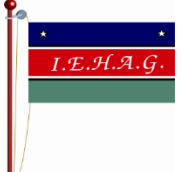

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 7</b>

2. Realiza un calentamiento tomando pulsaciones antes y después del mismo. Presenta un video desde el principio hasta el final. Mínimo 30 segundos.

3. Elabora una tabla de mediciones de tu cuerpo ALTURA, PESO, PERIMETRO ABDOMINAL.

4. Evidencia cinco fotografías donde estés realizando alguna de las siguientes posturas corporales o las que tú quieras.



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 7 de 7</b>

5. Consulta y escribe en que consiste la teoría del canon del cuerpo.
6. Elabora la figura humana completa o alguna parte en modelado, (plastilina, arcilla, papel maché u otro material) mostrando una postura o intención de movimiento, y envía fotos del proceso.
7. Elabora tres dibujos de la figura humana en diferentes posiciones o la parte del cuerpo que más te llame la atención con sentido estético, utilizando la técnica del canon del cuerpo.

**ENVÍA EL TRABAJO COMPLETO CUANDO LO TENGAS LISTO A TUS PROFESORES**

[ivanberrio@iehectorabadgomez.edu](mailto:ivanberrio@iehectorabadgomez.edu)

[Walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:Walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co)

NOVENOS Y DECIMOS

ONCE

**FUENTES DE CONSULTA**

<https://es.scribd.com/doc/313365706/Vivir-en-Su-Cuerpo-Jacques-Dropsy>

<https://www.barnaclinic.com/blog/traumatologia-deportiva/2019/01/25/propiocepcion/>

<https://www.ecured.cu/Modelado>

<http://cursopersonalshopper.net/proporciones-de-la-figura-humana/>