



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 15

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: Undécimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Duvan Gallego González Diego Alejandro Taborda Alzate		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Decidiendo sobre mi		
CORREO ELECTRÓNICO:	Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	<p>Apropiarse del lenguaje teatral por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y espiritual.</p> <p>Fomentar la sensibilidad ciudadana a través del reconocimiento multicultural.</p> <p>Aplicar el dominio de las habilidades, el desarrollo de las capacidades físicas, el conocimiento de la propia corporeidad y el autocuidado.</p>		
COMPETENCIAS		EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
<p>Sensibilidad: Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales. Reconozco los grandes retos que se plantean en relación con la necesidad de construir un orden social justo y solidario. Conozco las posibilidades de mi cuerpo y las respeto.</p> <p>Apreciación estética: Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos. Establezco las vivencias comunes en la sociedad actual. Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.</p> <p>Comunicación: Comprendo la práctica deportiva, motriz, social cotidiana, junto con la actividad física favoreciendo el cuidado de mi cuerpo y la de mis compañeros. Aplico el mensaje religioso al análisis de las</p>		<p>Reconoce el cuerpo como elemento de expresión en su entorno cotidiano.</p> <p>Expresa el sentir sobre sí mismo y sobre los demás.</p> <p>Aplica las experiencias y reflexiones personales y espirituales a su relación con el otro y con lo otro</p> <p>Identifica elementos históricos acerca del teatro colombiano —</p>	



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

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

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

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

También por su parte, el origen del teatro en Colombia empieza por los siglos XVI, llegó el teatro en la colonización española entre 1850 y 1820. Pero todo empezó en el siglo XIX aquí empieza todo como la Historia del Teatro Latinoamericano en Colombia. El origen del teatro Colombiano empezó en Bogotá en el edificio "Coliseo" en los años 1830. Al principio eran obras neoclásicas y costumbristas. Los dramaturgos empezaron a mostrar estas obras en el "coliseo", aquí se destaca el autor Luis Vargas Tejada. Y pasa algo que en esa época era muy normal, todavía no habían mujeres en el teatro.

Debido a esto los hombres hacían el papel de mujeres pero esto llegó a su fin. En el año 1935 donde se creó la "Compañía mixta" En el siglo XX se extendió por Cali, Popayán, Medellín y en ese momento pudieron surgir nuevos talentos locales. Como Luis Enrique Osorio y es considerado el fundador del Teatro Colombiano.

El teatro de Popular de Bogotá, La Mamma de Bogotá, "La candelaria" Entre otros De las cuales hubieron grandes actores como Enrique Buenaventura, Carlos José y Antonio Montaña. En el siglo XIX se hizo el teatro Colón sobre las ruinas de los coliseos que estuvieron allí. "Coliseo Ramirez" Y "teatro Maldonado" Todo se hizo como homenaje al descubrimiento de América.

Otro hecho para guardar en la memoria de la Historia del Teatro Latinoamericano era el IV centenario del descubrimiento de América y así decidieron homenajearlo. También en ese siglo sale el teatro "A la Italiana" También se empiezan a edificar los teatros en las ciudades mencionadas anteriormente "Cali, Medellín, Popayán" Donde se empiezan a formar en otras partes del país y vienen las compañías. También se genera un público para el teatro.

<http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/44968>



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

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

El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. Ya sea para ir de la habitación a la cocina, de nuestro hogar a la tienda, o incluso de nuestra casa hacia la escuela. A pesar de la necesidad, hemos dejado la practica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños.

¿Cómo preparas tu cuerpo para moverse a diario?

¿De qué manera incide el dibujo y todo el arte para mejorar las condiciones del ser humano?

Desde un análisis particular, ¿Cómo la relación con el otro puede incidir en la mejora o el punto de quiebre del desarrollo del ser?

¿En un momento dado has asistido a alguna obra de teatro? Narra tu experiencia

2° ESTRUCTURACION

En los primeros momentos de la historia de la humanidad, se tenía la creencia de que la enfermedad era un castigo divino. Fueron las civilizaciones egipcia y mesopotámica los que cambiaron el sentido religioso que tenía la salud por otro más cercano al de la higiene personal y pública. El gran cambio conceptual no se realizó hasta mediados el siglo XX, en 1946, cuando la Organización Mundial de la Salud definió el término como "completo estado de bienestar físico, psíquico y social".

En la actualidad, la O.M.S. ha ampliado y matizado la anterior definición y entiende por salud "el logro del más alto nivel de bienestar físico, psíquico y social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la comunidad".

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Podemos decir que la práctica de la actividad física, cultural y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual. La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Está comprobado que muchas de las enfermedades que más proliferan en nuestros días podrían solucionarse con unos hábitos de vida saludables; no sólo basta con una buena dieta, sino que hay que acompañarla con la práctica de ejercicio físico. Uniendo estas medidas podemos contribuir de manera importante a la prevención de muchas de las enfermedades de nuestra época. Es por esto que hacemos hincapié en una formación para posibilitar la prevención. La formación juega un papel fundamental y es un compromiso que debe adoptar la sociedad, la familia y las instituciones educativas.

Teniendo en cuenta la definición que da la OMS del concepto salud-bienestar físico, psíquico y social, la actividad física no sólo aporta beneficios desde el punto de vista físico, sino también psíquico y social ya que contribuye, entre otros muchos aspectos, al aumento de la autoestima y a la integración social; ya lo dice la sabiduría popular "mens sana in corpore sano". (mente sana en cuerpo sano).

La actividad física realizada debe estar en perfecta concordancia con nuestras características tanto físicas como preferenciales, esto es, no podemos realizar un ejercicio físico que suponga un sobreesfuerzo para el cual aún no estamos preparados ni tampoco que la realización de este tipo de actividad se convierta en una carga que desembocará en un abandono de dicha actividad.

Los hábitos sociales actuales no están ayudando a la población a desarrollar y mantener una buena actividad física; el gran desarrollo del transporte junto a la mecanización y automatización de muchos trabajos, que anteriormente eran realizados con el esfuerzo humano, unido a la falta de tiempo libre para poder practicar ejercicio; esto nos han llevado a padecer una vida sedentaria.



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

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

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

El teatro colombiano

Su origen se remonta a mediados del siglo XVI. El teatro colombiano sólo se desarrollaría hasta el siglo XIX.

Se destaca en varios documentos que el teatro llegó a Colombia en los tiempo de la colonia española entre 1560 y 1820, sin embargo sólo hasta el siglo XIX se puede hablar de teatro colombiano, el cual se desarrolló en Bogotá en el edificio 'Coliseo' hacia 1830.

Fueron obras neoclásicas y costumbristas las que los dramaturgos españoles empezaron a estrenar a esos primeros públicos del 'Coliseo', en donde como primeros actores surgieron personajes como Luis Vargas Tejada. Se destaca como curiosidad, que en los inicios los hombres interpretaban los papeles femeninos, y eso sólo cambió hasta que en 1935 se creó la "Compañía mixta".

Pero fue solo hasta el siglo XX que el teatro se extendió por Colombia llegando a Cali, Medellín, Cartagena y Popayán. En este momento surgieron nuevos actores nacionales, uno de ellos Luis Enrique Osorio, quien es considerado el fundador del teatro colombiano. Ya para 1950, surgieron compañías teatrales como el TEC, el Teatro Popular de Bogotá, La Mamm de Bogotá, "La Candelaria", entre otras.

Fue justamente de estas compañías de donde salieron grandes maestros del teatro como Enrique Buenaventura, Carlos José Reyes o Antonio Montaña.

Ahora el teatro colombiano goza de identidad mundial y sus obras recorren el mundo entero.

<https://www.zonabogotadc.com/2014/04/y-como-empezo-el-teatro-en-colombia.html>



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

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

° PRACTICA

Define los siguientes términos

¿Qué es salud, bienestar y actividad física?

De acuerdo con el texto anterior, menciona cuales son las actividades y mecanismos que el ser humano esta adoptando para mantener una vida sedentaria.

Busca en la plataforma de you tube una obra de teatro preferiblemente colombiana y realiza una breve descripción lo que trata.

4° TRANSFERENCIA

1. Con respeto al proyecto de investigación, reúnete con tus compañeros e investiga sobre los referentes teóricos que hablen al igual que ustedes del tema y la pregunta problematizadora que eligieron.

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://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=BlmcYvprQ5oC&oi=fnd&pg=PA239&dq=salud+y+actividad+fisica&ots=ZZGwdFBeMJ&sig=0AwXMr78fEM0PAY3VJLjT01OdUE#v=onepage&q=salud%20y%20actividad%20fisica&f=false>

<https://www.zonabogotadc.com/2014/04/y-como-empezo-el-teatro-en-colombia.html>

<http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/44968>



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

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

GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA 16

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: Undécimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:		Duvan Gallego Diego Alejandro Taborda Alzate	
NOMBRE DEL PROYECTO		NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA	
TEMA		Decidiendo sobre mi	
CORREO ELECTRÓNICO:		Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:		<p>Apropiarse del lenguaje teatral por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y espiritual.</p> <p>Fomentar la sensibilidad ciudadana a través del reconocimiento multicultural.</p> <p>Aplicar el dominio de las habilidades, el desarrollo de las capacidades físicas, el conocimiento de la propia corporeidad y el autocuidado.</p>	
COMPETENCIAS		EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
<p>Sensibilidad: Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales. Reconozco los grandes retos que se plantean en relación con la necesidad de construir un orden social justo y solidario. Conozco las posibilidades de mi cuerpo y las respeto.</p> <p>Apreciación estética: Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos. Establezco las vivencias comunes en la sociedad actual. Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.</p> <p>Comunicación: Comprendo la práctica deportiva, motriz, social cotidiana, junto con la actividad física favoreciendo el cuidado de mi cuerpo y la de mis compañeros. Aplico el mensaje religioso al análisis de las</p>		<p>Reconoce el cuerpo como elemento de expresión en su entorno cotidiano.</p> <p>Expresa el sentir sobre sí mismo y sobre los demás.</p> <p>Aplica las experiencias y reflexiones personales y espirituales a su relación con el otro y con lo otro</p> <p>Identifica elementos históricos acerca del teatro colombiano</p> <p>Caracteriza el teatro local como una herramienta de transformación.</p> <p>Analiza el comportamiento ético y moral del ciudadano.</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

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

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

Del mismo modo, si miramos el teatro como dinamizador de transformación social, existen metodologías teatrales, como el Teatro del Oprimido o el Teatro de la Escucha, cuyo objetivo es devolver a las personas, sean ellas espectadoras o actrices, la capacidad de reflexionar de manera crítica sobre la realidad que les rodea, analizar la violencia intrínseca en la cotidianidad, y buscar a través de herramientas artísticas, la posibilidad de generar esperanza para el cambio social.

° EXPLORACIÓN

Luego de nuestro anterior texto, se vinculará los beneficios de la cultura, el arte y actividad física en el ser humano.

¿Cómo crees que el miocardio puede ser estimulado a través de la cultura, el arte y actividad física?

¿En el ultimo tiempo has indagado acerca de como esta tu condición física con respecto a tu edad?

Cuando visitas un espacio público como un parque o un centro recreativo de tu ciudad, has podido observar algún artista que realiza algún acto teatral en la calle. En caso afirmativo, describe tu experiencia

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

Actividad física: Actividades físicas se definen entonces como aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, entre otras acciones)

Ejercicio físico: si la actividad física la realizamos de forma intencionada (planificándola y organizándola) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física la llamamos ejercicio físico. Según la R.A.E., podemos definirlo como “cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla”.

Deporte: según la Real Academia de la lengua española es “la actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”.

El deporte también lo podemos definir como una acción reglada, con un objetivo específico y competitivo, donde casi siempre se presentará un ganador y perdedor.

La actividad física por ende es un desarrollo de actividades en el que se consume energía y por el cual trae consigo múltiples beneficios para nuestro organismo actuando de forma saludable sobre los distintos aparatos o sistemas corporales:

Aparato circulatorio: El músculo cardíaco se hace más grande y fuerte por lo que la frecuencia de latido disminuye ya que la cantidad de sangre bombeada y su intensidad es mayor; mejoramos y aumentamos las células sanguíneas consiguiendo una mejor circulación y más capacidad de transporte de oxígeno. Además, la actividad física favorece la circulación como consecuencia de la eliminación de grasas en los conductos arteriales previniendo enfermedades como la arteriosclerosis, que puede derivar en trombos, infartos, entre otras patologías.

Aparato respiratorio: aumenta el volumen de los pulmones y, como consecuencia, la cantidad de oxígeno captado para distribuir a las distintas células a la vez que acelera la expulsión del CO₂ al exterior. Además, al provocar el estímulo de los pulmones y alveolos, esto ayuda a fortalecer el sistema respiratorio y al excelente transporte de O₂, previniendo enfermedades de esta índole.

Aparato locomotor: está constituido por músculos, huesos y articulaciones de manera que el ejercicio físico actúa de forma beneficiosa sobre todos ellos. Se produce un aumento de la masa muscular ayudando a prevenir la pérdida que de ésta se produce con la edad y favoreciendo el riego sanguíneo en estos tejidos. Las articulaciones se vuelven más flexibles evitando así la mayoría de las lesiones provocadas por la rigidez que adquieren con el paso del tiempo. En cuanto a los huesos, la actividad física es adecuada para una buena calcificación y para su fortalecimiento, evitando así problemas de osteoporosis.

Sistema nervioso: El ejercicio y la actividad física favorece la autoestima y la imagen corporal con lo que ayuda en situaciones depresivas, de ansiedad y/o estrés de una manera eficaz incidiendo en la relajación y el descanso. Es un factor importante en la prevención de enfermedades relacionadas con la salud mental.

Cómo el teatro local adapta su escenario en tiempos de pandemia

Intérpretes escénicos locales han debido ingeniárselas dentro de este complejo panorama.

Funciones pregrabadas, cuentacuentos, radioteatro, talleres online, entre otras, son algunas de las técnicas y formatos usados. Maira Perales, de La Otra Zapatilla, afirmó que “lo que hacemos dejó de existir por un tiempo”.



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
"Abriendo Caminos 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



Fotografía: Andrés Oreña P.

Incertidumbre y reinventarse ante la crisis parecen ser los conceptos que por estos días marcan el trabajo de quienes se dedican al **arte escénico teatral**, considerando la pandemia y la crisis sanitaria.

Una escena fracturada en fuentes laborales y generación de ingresos, que el lunes recién pasado celebró en todo el país su día. Efeméride que para Alfonso Lara, actor integrante de **Microbia Teatro**, entre otras compañías, tuvo poco o nada de sonrisas. "Es algo preocupante, hace poco el Ministerio de las Culturas liberó unos fondos, pero que son prácticamente para que nos destrocemos entre los compañeros, no es ninguna ayuda. No estamos de acuerdo para nada con este sistema y no por un tema de soberbia, sino más bien el como se planteó, como una especie de Fondart".

Más allá del casi nulo apoyo del Gobierno hacia el **teatro** y a las artes en general, Lara comentó las acciones que han realizado como compañía y también como profesional dedicado a las tablas, con la idea de mantener activa y latente la escena por estos días de confinamiento. "Estamos cuestionándonos el **quehacer teatral** en estos tiempos de pandemia. Abriendo plataformas nuevas, en mi caso, he estado haciendo unos cuentacuentos y pretendo hacer 'gorras virtuales' con la idea de negociarlos con algunas municipalidades y ayudar a los estudiantes, también historias para subir a plataformas. Igual pensando en realizar clases, pero viendo cómo nos irá con lo primero y que ya estamos haciendo".

Camino virtual y de plataformas que también ha debido utilizar y asumir Julio Muñoz, experimentado director teatral local, en los diferentes grupos en los que está involucrado, lo que ha sido un desafío para nada menor.

"Estamos en eso, tratando de reinventarnos. La virtud y esencia del **teatro** es un espacio en vivo y en directo contacto con los espectadores, transmitir de corazón a corazón. Ahora, al hacerlo desde Internet, el **teatro** ha debido recurrir a otro arte, que es el audiovisual y que comprende otro lenguaje distinto a lo más escénico. Estamos aprendiendo a ver cómo, desde ahí, ofrecerle al espectador una especie de performance escénica, es como la única manera de llevar el **teatro** al público, el cual está ahora en sus casas", manifestó.

Por tanto, para Muñoz es posible hacer **teatro** bajo estas nuevas circunstancias y contexto, aunque matizó que "**teatro** como tal no, pero creo que son proyectos audiovisuales en que la disciplina interviene como un elemento, en que los actores y gente de este ámbito se proponen para trabajar y poder resistir esta situación de crisis".

Otras alternativas



Institución Educativa
RAFAEL GARCÍA HERREROS
“*Abriendo Carinos Hacia La Excelencia*”

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

Para Maira Perales, actriz integrante de la compañía La Otra Zapatilla, estos casi dos meses desde que la escena se paralizó por la crisis sanitaria producida por el coronavirus, ha resultado un período complejo y de difícil resolución, buscando las maneras acordes para continuar con el nexos con la audiencia.

“Es súper difícil, como que no hay una respuesta clara de los pasos a seguir, ya que es algo que hemos ido tratando de dilucidar con mis compañeras y compañeros durante estos días. Hemos como investigado en el mundo sonoro, el **radioteatro**, estamos leyendo algunas obras para abordar el tema de la creación. Económicamente es súper difícil, porque lo que nosotros hacemos dejó de existir, por lo menos, por un tiempo. Estamos pensando en qué poder hacer”, confesó.

En este sentido, pero por el lado de la formación, levantaron dos talleres centrados en los procesos creativos desde el aspecto más teórico, los cuales mantienen por estos días abiertas sus inscripciones. “Es una de las pocas luces que vemos en este momento. Con Carolina (Henríquez), Óscar (Cifuentes) y Monserrat (Cifuentes) pensamos un taller de **teatro**, pero que también comprendiera el trabajo que realizamos como compañía y que en las versiones anteriores de esta instancia es muy práctico y físico. Por ende, lo replanteamos desde el aspecto más teórico, como mostrar el trabajo de mesa que está detrás de cada proceso creativo. De ahí que elegimos para trabajar las obras ‘Hamlet’ y ‘Los fusiles de la madre Carrar’”, detalló Perales.

A lo añadió que “esto es una modalidad nueva y existe ahora una tremenda oferta de talleres online, hay de todo lo que uno se pueda imaginar. Está difícil, también, por ese lado y no es lo mismo cuando hacíamos la convocatoria anual presencial”.

Mientras que para Juan Ríos, productor teatral e integrante de la Juan López Company, frente a la actual situación de crisis, igual es un momento propicio para realizar cosas nuevas e interesantes en el ámbito del **teatro** lambe lambe, el **radioteatro** y, también, en el ámbito de lo más digital, pero que falta desarrollar y pulir ciertos aspectos. “Tengo mis aprehensiones -de hacer **teatro** desde lo digital-, pero desde el aspecto técnico está súper bien que lo estén haciendo y se atrean, aunque hayan ciertas falencias. Esto da pie a que se vaya mejorando, ya que el formato da para mucho”, sostuvo Ríos.

A lo que completó que “puede ser muy enriquecedor este formato digital, recién se está comenzando a explorar y podrían salir cosas muy interesantes. Si bien mata la experiencia del **teatro** y de ir a presenciar una función, puede abrir una puerta hacia una conversación más tecnológica entre el **teatro** y las personas, o sea, veo que la tecnología puede aportar mucho al **teatro**”

<https://www.diarioconcepcion.cl/cultura/2020/05/17/como-el-teatro-local-adapta-su-escenario-en-tiempos-de-pandemia.html>

3° PRÁCTICA

la cultura, el arte y actividad física son fuente de vida y bienestar. ¿Cómo participa esto en la mejora de nuestros sistemas corporales, menciona 3 de ellos y sus características?, además como aporta al desarrollo de la personalidad.

En la definición de la actividad física se menciona que hay consumo de energía a través de un movimiento corporal, dado esto, describe cual es el consumo de energía estándar para tu edad, estatura y peso

Realiza una consulta acerca del actor, cuentero y docente Róbinson Posada y su acto relacionado con el parlache. Escribe un ensayo en el que retomes su trabajo artístico y plantees tu punto de vista frente al mismo.

¿Cómo crees que influye la forma de hablar y expresarte en tu contexto social y en tu rol de



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

ciudadano

4° TRANSFERENCIA

DEFINICIÓN DEL TEMA A TRABAJAR

1. Con respeto al proyecto de investigación, construye con texto en el que se justifique los trabajos relacionados con tu tema con Autores, títulos, objetivos de la investigación, hallazgos y la relación con tu temática.

5° VALORACION

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://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=BlmcYvprQ5oC&oi=fnd&pg=PA239&dq=salud+y+actividad+fisica&ots=ZZGwdFBeMJ&sig=0AwXMr78fEM0PAY3VJLjT01OdUE#v=onepage&q=salud%20y%20actividad%20fisica&f=false>
<https://www.zonabogotadc.com/2014/04/y-como-empezo-el-teatro-en-colombia.html>
<https://www.diarioconcepcion.cl/cultura/2020/05/17/como-el-teatro-local-adapta-su-escenario-en-tiempos-de-pandemia.html>



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

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

GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA
17-18

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: Undécimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Duvan Gallego González Diego Alejandro Taborda Alzate		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Decidiendo sobre mi		
CORREO ELECTRÓNICO:	Nodo.delser@ierafaelgarciaherreros.edu.co		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	<p>Apropiarse del lenguaje teatral por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y espiritual.</p> <p>Fomentar la sensibilidad ciudadana a través del reconocimiento multicultural.</p> <p>Aplicar el dominio de las habilidades, el desarrollo de las capacidades físicas, el conocimiento de la propia corporeidad y el autocuidado.</p>		
COMPETENCIAS		EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
<p>Sensibilidad: Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales. Reconozco los grandes retos que se plantean en relación con la necesidad de construir un orden social justo y solidario. Conozco las posibilidades de mi cuerpo y las respeto.</p> <p>Apreciación estética: Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos. Establezco las vivencias comunes en la sociedad actual. Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.</p> <p>Comunicación: Comprendo la práctica deportiva, motriz, social cotidiana, junto con la actividad física favoreciendo el cuidado de mi cuerpo y la de mis compañeros. Aplico el mensaje religioso al análisis de las</p>		<p>Reconoce el cuerpo como elemento de expresión en su entorno cotidiano.</p> <p>Expresa el sentir sobre sí mismo y sobre los demás.</p> <p>Aplica las experiencias y reflexiones personales y espirituales a su relación con el otro y con lo otro</p> <p>Identifica elementos históricos acerca del teatro colombiano</p> <p>Caracteriza el teatro local como una herramienta de transformación.</p> <p>Analiza el comportamiento ético y moral del ciudadano.</p>	



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

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

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

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

Por su parte, el teatro representa una forma narrativa inigualable, una experiencia aumentada que lleva al espectador al mundo posible inmediato, único por naturaleza. La unión de disciplinas - pintura, literatura, música, luminotecnia, actuación- significa una apertura cultural, y no es de extrañar que cada día surjan nuevas compañías, colectivos y grupos teatrales: pues, como alguna vez dijo el actor y director Vittorio Gassman "el teatro no se hace para cantar las cosas, sino para cambiarlas".

https://www.elmundo.com/portal/cultura/cultural/de_las_paginas_a_las_tablas_adaptacion_teatral_colombiana.php#.YJnubbVKguU

° EXPLORACIÓN

Luego de nuestro anterior texto, se vinculará los beneficios de la cultura, el arte y actividad física en el ser humano.

¿Cuáles son las capacidades físicas?

Menciona una actividad y como la ejecutarías de cada una de las capacidades físicas.

En tu colegio o en otra institución has participado como actor o público de adaptaciones de cuentos y novelas al teatro. ¿Cuáles y qué opinas de ellas?

Entre los distintos componentes que forman parte de la actividad física existen cuatro que son muy importantes y beneficiosos para un correcto funcionamiento de nuestro organismo y, por lo tanto,



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

influyen directamente en un buen estado de salud.

Resistencia cardiorrespiratoria o cardiovascular: es la capacidad que presenta nuestro organismo de soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo. Con la realización de ejercicio físico, destinado a desarrollar la resistencia cardiorrespiratoria conseguimos múltiples beneficios para la salud, entre los que destacamos:

- Aumenta el tamaño y grosor del corazón.
- Aumenta el riego sanguíneo y la capacidad de transportar nutrientes y oxígeno.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Favorece el crecimiento del cuerpo, fortaleciendo los huesos y músculos.
- Mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la capacidad de soportar esfuerzos durante más tiempo.

Existen ejercicios específicos para el desarrollo de la resistencia cardiovascular, pero en nuestra vida diaria también podemos hacer ciertas actividades cotidianas que sirven para desarrollarla (andar, montar en bicicleta, patinar, nadar, etc.), o practicar ejercicios que sean de nuestro agrado (aerobic, baloncesto, balonmano, trote, etc.)

Fuerza y resistencia muscular: la fuerza es la capacidad que presentan nuestros músculos para oponerse a una resistencia y soportarla o vencerla. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Entre los beneficios que encontramos al desarrollar la fuerza y resistencia muscular encontramos:

- Aumento del grosor de los músculos.
- Fortalecimiento de los distintos tejidos, evitando ciertas lesiones.
- Mejora de la capacidad del músculo y posibilidad de realizar esfuerzos mayores.
- Entre las actividades que encontramos para mejorar la fuerza y la resistencia muscular podemos citar la práctica de gimnasia con balones medicinales, circuito de pesas, juegos de empuje y lucha, abdominales y flexiones, etc.

Flexibilidad: es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. Entre los beneficios que encontramos para nuestra salud con el desarrollo de la flexibilidad podemos destacar que:

- Previene las lesiones.
- Mejora la amplitud de los movimientos de las articulaciones.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduce la tensión de los músculos aumentando su elasticidad.

Para un buen mantenimiento de la elasticidad y evitar así un acortamiento de los músculos elásticos se deberán estirar regularmente con la práctica de ejercicios físicos entre los que se recomiendan, desde el punto de vista de la salud, los estáticos, ya que los dinámicos son más propensos a que puedan aparecer riesgos de lesiones. Entre los ejercicios que en la vida cotidiana realizamos para desarrollar la flexibilidad encontramos: estirar suavemente los diferentes músculos, jugar a la goma, a los bolos, tareas de limpieza, etc.

Aunque no se le da la importancia que merece al hecho de mantener una buena flexibilidad, la gran mayoría de las lesiones que sufre la sociedad adulta se podrían haber prevenido si se hubiera desarrollado ésta.

Composición corporal: es la relación existente entre la grasa (tejido adiposo) y la parte magra (tejido muscular y óseo) también conocida como parte libre de grasa del organismo. A su vez, el tejido adiposo o parte grasa está compuesto por grasas propiamente dichas (lípidos), agua, electrolitos y proteínas; de todos estos elementos la parte formada por lípidos es la que guarda relación con el sobrepeso (cuando su porcentaje es muy elevado) y con la desnutrición (cuando el porcentaje es muy pequeño). En cuanto a la parte magra debemos distinguir entre el tejido óseo (que una vez que el individuo llega a su tope de mantenimiento se mantiene fijo) y el tejido muscular (que puede aumentar su peso y su volumen si se trabaja de forma correcta). El estudio de la composición corporal es, pues, un aspecto importante para valorar el estado nutricional ya que



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

permite cuantificar las reservas corporales del organismo de manera que podemos tomar decisiones sobre la ingesta de nutrientes (éstos pasan a formar parte del cuerpo por lo que las necesidades nutricionales dependen de la composición corporal) o sobre la propia actividad física ya que juega un papel importante a la hora de controlar el gasto energético diario.

El porcentaje de parte magra y grasa en un organismo depende de múltiples factores. Entre ellos podemos distinguir aquellos sobre los que no se puede actuar, como son la edad o el sexo y otros muchos sobre los que podemos ejercer un cierto control como son la dieta, la práctica de ejercicio físico, consumo de alcohol, tabaco, sueño, entre otros.

Podemos citar algunos datos sobre esta influencia. El porcentaje de grasas es mayor en el sexo femenino mientras que la materia libre de grasas es mayor en el sexo masculino. De igual modo, el tejido adiposo aumenta con la edad y el tejido magro se reduce a partir de los 20 años.

Por lo anterior se menciona entonces que el mantenimiento de la condición física es fundamental para preservar una buena salud, y bienestar en el cuerpo. Por lo que es importante saber en que nivel estamos con respecto a nuestro peso y altura y de acuerdo a esto donde deberíamos de estar.

El **IMC** (Índice Masa Corporal) es una útil herramienta que es utilizada comúnmente por médicos y otros profesionales de la salud para determinar la prevalencia de peso por debajo de lo normal, exceso de peso y obesidad en adultos.

Esta se obtiene dividiendo el peso en kilogramos de una persona entre el cuadrado de su altura en metros, es decir, (kg/cm²). Por ejemplo, un adulto que pesa 70 kg y cuya altura es de 1,75 cm tendrá un IMC de 22,9 kg/cm²

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

Adaptaciones de obras literarias al teatro

La problemática de la adaptación y la reescritura en el campo del teatro están fuertemente ligados a la problemática de la autoría. La producción contemporánea agudiza los vínculos y procedimientos que involucran textos de otros autores en nuevas obras generando siempre campos de tensión y lucha. En los últimos años se ve en Córdoba una cantidad importante de trabajos que abordan la adaptación y las reescrituras de obras literarias y teatrales clásicas y contemporáneas. Este trabajo intenta analizar el fenómeno y mencionar algunas de las experiencias producidas en Córdoba en este sentido.

Para hablar de las adaptaciones se usan también términos como traslación o trasposición para referirse a la experimentación de una obra en un lenguaje distinto a aquel en que fuera creada. No se puede hablar del mismo modo para una adaptación teatral o de una novela, así tampoco de una novela corta o una larga, llegando algunos al punto de negar esta noción. Globalmente se entiende la adaptación como el proceso por el que el relato, expresado en forma de texto literario, se convierte, tras sucesivas transformaciones estructurales, en otro relato similar expresado en forma de texto fílmico o teatral.

http://inteatro.gob.ar/Files/Publicaciones/200/cuaderno30_web.pdf

<https://cineoculto.com/2018/06/adaptaciones-literarias-ensayo-introductorio/>



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

En el desarrollo y correcto funcionamiento de nuestro organismo es importante la ejecución de varios que mejoren el rendimiento. ¿Cómo tu programarías una ejecución de varios ejercicios para promover la salud y su bienestar?

Menciona cuál es tu **IMC**, y que harías para mejorarlo; si fuese el caso, con respecto a los estándares indicados en la tabla.

¿Cuál de los cuatro componentes mencionados en el texto, consideras que es el mas importante, y cual es el menos relevante a la hora de la ejecución de las actividades físicas?, haz una lista de mayor a menor, de acuerdo a su importancia y justifica el por qué.

Tenemos el siguiente panorama:

En nuestra familia hay una persona de 30 años, con valores **IMC** de obesidad moderada

Con valores en kilogramos de 93 y en talla (altura) 1.71 cm

Antes de realizar esta actividad, recuerda que cada uno de nosotros somos diferentes, y las recomendaciones son ajustadas a la necesidad de cada uno.

1. ¿Cuál es el valor IMC de nuestro familiar?
2. Al tener valores superiores a los recomendados, ¿Qué acciones tomar?
3. Desde la salud mental, física y social ¿Qué le recomendarías?
4. ¿Qué acompañamiento le recomiendas o harías con tu familiar?
5. Desde lo social y ético que mirada se puede generar de acuerdo al manejo de una obesidad moderada.

Es de suma importancia que cada una de las respuestas sean justificadas y bien elaboradas, recuerda que un valor sale en el buen uso de la calculadora, sin embargo, la empatía para recomendar y orientar a una persona es fundamental para el éxito del trabajo.

Lee con atención el cuento de Rafael Pombo "La **pobre viejecita que no tenía nada que comer**" y realiza inadaptación para el teatro

La pobre viejecita

Érase una viejecita
Sin nadita que comer
Sino carnes, frutas, dulces,
Tortas, huevos, pan y pez.

Bebía caldo, chocolate,
Leche, vino, té y café,
Y la pobre no encontraba
Qué comer ni qué beber.

Y esta vieja no tenía
Ni un ranchito en que vivir
Fuera de una casa grande
Con su huerta y su jardín.

Nadie, nadie la cuidaba
Sino Andrés y Juan y Gil



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

Y ocho criados y dos pajes
De librea y corbatín

Nunca tuvo en qué sentarse
Sino sillas y sofás
Con banquitos y cojines
Y resorte al espaldar.

Ni otra cama que una grande
Más dorada que un altar,
Con colchón de blanda pluma,
Mucha seda y mucho olán.

Y esta pobre viejecita
Cada año, hasta su fin,
Tuvo un año más de vieja
Y uno menos que vivir

Y al mirarse en el espejo
La espantaba siempre allí
Otra vieja de antiparras,
Papalina y peluquín.

Y esta pobre viejecita
No tenía que vestir
Sino trajes de mil cortes
Y de telas mil y mil.

Y a no ser por sus zapatos,
Chanclas, botas y escaipín,
Descalcita por el suelo
Anduviera la infeliz.

Apetito nunca tuvo
Acabando de comer,
Ni gozó salud completa
Cuando no se hallaba bien

Se murió del mal de arrugas,
Ya encorvada como un tres,
Y jamás volvió a quejarse
Ni de hambre ni de sed.

Y esta pobre viejecita
Al morir no dejó más
Que onzas, joyas, tierras, casas,
Ocho gatos y un turpial

Duerma en paz, y Dios permita
Que logremos disfrutar



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

Las pobreza de esa pobre
 Y morir del mismo mal.

<https://albalearning.com/audiolibros/pombo/pobre.html>

4° TRANSFERENCIA

Reúnete con tu equipo de trabajo, intercambia valores personales, e implementa acciones en miras a una mejora de la salud de cada uno de ustedes. Al trascender en este trabajo, cada uno tendrá las recomendaciones y ejercicios de mínimo 3 compañeros.

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://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=BlmcYvprQ5oC&oi=fnd&pg=PA239&dq=salud+y+actividad+fisica&ots=ZZGwdFBeMJ&sig=0AwXMr78fEM0PAY3VJLjT01OdUE#v=onepage&q=salud%20y%20actividad%20fisica&f=false>

<https://coordinadoraongd.org/2015/08/el-teatro-como-herramienta-de-transformacion-social/>

https://www.elmundo.com/porta/cultura/cultural/de_las_paginas_a_las_tablas_adaptacion_teatral_colombiana.php#.YJnubbVKguU

http://inteatro.gob.ar/Files/Publicaciones/200/cuaderno30_web.pdf

<https://albalearning.com/audiolibros/pombo/pobre.html>



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

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

GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA
19-20

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
FECHA DE ENTREGA:	FECHA DE RECIBO:	GRADO: Undécimo	ÁREAS QUE SE INTEGRAN: ARTISTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
NOMBRE DEL DOCENTE:	Duvan Gallego González Diego Alejandro Taborda Alzate		
NOMBRE DEL PROYECTO	NOS RELACIONAMOS Y CONVIVIMOS EN COMPAÑÍA		
TEMA	Decidiendo sobre mi		
CORREO ELECTRÓNICO:	Nodo.delser@ierafaelgarciaherrerros.edu.co		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:	<p>Apropiarse del lenguaje teatral por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artística, física y espiritual.</p> <p>Fomentar la sensibilidad ciudadana a través del reconocimiento multicultural.</p> <p>Aplicar el dominio de las habilidades, el desarrollo de las capacidades físicas, el conocimiento de la propia corporeidad y el autocuidado.</p>		
COMPETENCIAS		EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
<p>Sensibilidad: Exploro elementos de la expresividad teatral en la representación de una historia basada en mi cotidianidad, a través del juego y de imágenes corporales. Reconozco los grandes retos que se plantean en relación con la necesidad de construir un orden social justo y solidario. Conozco las posibilidades de mi cuerpo y las respeto.</p> <p>Apreciación estética: Comprendo el proceso de la caracterización de un personaje por medio de juegos y ejercicios escénicos y de la lectura de textos dramáticos. Establezco las vivencias comunes en la sociedad actual. Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.</p> <p>Comunicación: Comprendo la práctica deportiva, motriz, social cotidiana, junto con la actividad física favoreciendo el cuidado de mi cuerpo y la de mis compañeros. Aplico el mensaje religioso al análisis de las</p>		<p>Reconoce el cuerpo como elemento de expresión en su entorno cotidiano.</p> <p>Expresa el sentir sobre sí mismo y sobre los demás.</p> <p>Aplica las experiencias y reflexiones personales y espirituales a su relación con el otro y con lo otro</p> <p>Aplica de manera contextualiza los valores humanos</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

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

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

° EXPLORACIÓN

Luego de nuestro anterior texto, se vinculará los beneficios de la cultura, el arte y actividad física en el ser humano.

¿Qué implicaciones para nuestra salud trae el sedentarismo y el excesivo trabajo sentado?

¿Qué relación tiene la salud, la actividad física y las patologías silenciosas?

Piensa que valores se pueden representar a través del teatro y construye una sopa de letras con ellos

2° ESTRUCTURACION



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

Si analizas detenidamente la actual definición de salud, genera por OMS, visto en la semana 15, se puede comprobar que existen diferentes tipos de salud.

Salud física: que hace referencia al buen funcionamiento de las distintas partes del cuerpo.

Salud mental: la cual hace referencia al correcto funcionamiento de los procesos mentales de la persona.

Se menciona, además, la salud individual: esta es cuando se hace alusión al bienestar de una persona.

Salud ambiental: cuando hay un relacionamiento entre las personas y otras especies, y su correcto funcionamiento entre ellos.

Salud colectiva: que hace referencia al relacionamiento de un numero de personas y relacionamiento correcto.

De esta manera, se visualiza diferentes definiciones de salud, donde el ser humano siempre está inmerso en cada una de ellas, por lo que es importante mantener el buen equilibrio entre el ser humano, el ambiente y los diferentes entes que puedan permanecer al alrededor. De esta manera es relevante conocer como el desequilibrio de esto, puede afectar al ser humano.

ACTIVIDAD FÍSICA Y ENFERMEDADES.

La actividad física no sólo nos va a servir para prevenir las enfermedades no transmisibles o silenciosas, sino que, una vez desarrolladas, nos permitirá corregirlas o mejorar nuestro estado de salud en armonía con una dieta equilibrada y practicando hábitos de vida saludables.

Basándonos en las principales enfermedades no transmisibles que sufre la sociedad hoy en día, sino también en la práctica continuada de ciertas actividades físicas influye de forma positiva en la recuperación de dichas dolencias. Además, existen actividades específicas para tratar con más detalle algunas de estas enfermedades que, en función del grado de desarrollo y las características del individuo, serán más o menos beneficiosas.

Aquí se verán las enfermedades más frecuentes y como la actividad física ayuda a prevenir el desencadenar algunas de ellas, lo cual están acompañadas del sedentarismo:

Obesidad: la obesidad constituye una enfermedad por sí misma, pero además favorece el desarrollo de otras muchas patologías como son enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, problemas en las articulaciones, y oseo-musculares. para prevenirla se recomienda la práctica de actividad física con regularidad de manera que produzca un desgaste calórico en proporciones necesarias, esto de acuerdo a las necesidades de cada persona.

Enfermedades cardiovasculares: Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

Se clasifican en:

- hipertensión arterial (presión alta);
- cardiopatía coronaria (infarto de miocardio);
- enfermedad cerebrovascular (apoplejía);
- enfermedad vascular periférica;
- insuficiencia cardíaca;
- cardiopatía reumática;
- cardiopatía congénita;
- miocardiopatías.

un ejercicio físico ayuda a fortalecer todos los elementos del aparato circulatorio previniendo el endurecimiento de las arterias, los trombos sanguíneos. ayudando también a controlar la hipertensión.

Cáncer: Se origina cuando las células crecen sin control y sobrepasan en número a las células normales. Esto hace que al cuerpo le resulte difícil funcionar de la manera que debería hacerlo. La actividad física previene la aparición de algunos tipos de ellos ya que sirve para quemar grasas que son, en muchos casos, las causas de cánceres como el de mama y el de colon.

Diabetes tipo 2: Es una enfermedad que se caracteriza por la ausencia de producción de insulina por el organismo o la producción en cantidades insuficientes, lo cual no permite regular el nivel de glucosa en sangre. Puede ser causada por una hiperglucemia.



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

se recomienda la realización de mucho ejercicio físico ya que permite disminuir la cantidad de glucosa en la sangre, objetivo perseguido para su control.

Asma y alergias: Es una enfermedad crónica que provoca que las vías respiratorias de los pulmones se hinchen y se estrechen. Esto hace que se presente dificultad para respirar como sibilancias, falta de aliento, opresión en el pecho y tos.

se podría pensar que la actividad física podría tener efectos adversos, sin embargo, el ejercicio físico desarrolla la capacidad pulmonar y las vías respiratorias provocando efectos muy beneficiosos.

Osteoporosis: una enfermedad sistémica, caracterizada por una disminución de la masa ósea y un deterioro de la microarquitectura del tejido óseo que incrementa la fragilidad del mismo, con el consecuente aumento del riesgo de fractura, pero a través de la actividad física se fortalecen los huesos evitando que éstos se debiliten, se vuelvan frágiles y porosos.

Artritis: existen ejercicios orientados a aumentar y recuperar la flexibilidad de las articulaciones. De esta manera prevenimos que se vuelvan rígidas e incluso mejoramos su elasticidad.

Trastornos de conducta alimentaria (anorexia y bulimia): Al ser trastornos de salud mental, una de sus patologías es el aislamiento; una vez iniciada la recuperación, la práctica de ejercicio es muy positiva desde un punto de vista físico, psíquico y social.

Estrés: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo.

Por lo que, con la práctica de la actividad física y el ejercicio, el organismo produce una serie de respuestas que calman el estrés, provocando un estado de relajación después de haberse realizado.

Al realizar actividad física, ejercicio y entrenamiento deportivo, el cuerpo activa hormonas que permiten un gran estímulo para mental y corporal, lo que cual se da incluso después de realizar la actividad. Las principales hormonas involucradas en el ejercicio físico son:

Adrenalina y Noradrenalina: Estas dos hormonas pertenecen a un grupo llamado catecolaminas y se producen en la médula suprarrenal. Cualquiera que haya vivido situaciones de estrés sabe exactamente cómo se siente la liberación de adrenalina: una vez que se ha secretado al torrente sanguíneo, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea aumentan. En su función como hormonas del estrés (desencadenando reacciones de "defensa o huida") suministran energía rápida mediante la metabolización de grasas (lipólisis) así como de la liberación y biosíntesis de glucosa lo que incrementa el nivel de glucosa en sangre. Durante el ejercicio, esto proporciona energía a los músculos.

Cortisol: Es la principal hormona esteroide que actúa como un desencadenante de rutas catabólicas para proporcionar compuestos de alta energía, por ejemplo, durante el ejercicio. El cortisol detona la producción de glucosa, actúa en el metabolismo de la grasa promoviendo el efecto lipolítico de la adrenalina y la noradrenalina y regula el catabolismo proteico.

Serotonina: es una sustancia que influye notablemente en nuestro estado de ánimo y que se libera tras realizar actividad física o ejercicio, sobre todo, al aire libre. El incremento de serotonina tras el movimiento es responsable de una sensación de calma que nos aleja de estados depresivos, y además, nos permite conciliar mejor el sueño y regular la ingesta de alimentos evitando excesos.

Dopamina: es una hormona vinculada a las adicciones, y aunque no es bueno ser adicto a nada, esta es la hormona que nos permite experimentar una sensación placentera tras hacer ejercicio, lo cual crea un vínculo entre dicho sentimiento de placer y la actividad que nos empuja a continuar con la actividad, nos engancha. Además, al tener mejores niveles de dopamina tras el ejercicio, reducimos otras fuentes de placer menos saludables, como la ingesta de dulces, el tabaco u otras drogas.

Endorfinas: son las más populares de todas y son aquellas que tras el ejercicio, nos permiten



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

sentir felicidad, alegría y hasta euforia, funcionando además como un analgésico natural, pues reduce el sentimiento de dolor, así como la ansiedad y el estrés. Si bien su liberación es inmediata tras el ejercicio y luego sus efectos se reducen en el organismo, la felicidad que permiten sentir las endorfinas también es recordadas por nuestro cuerpo y nos empujan a regresar al movimiento.

(Serotonina, Dopamina y Endorfinas) son las sustancias químicas desarrolladas por el cuerpo y que se secretan especialmente durante el entrenamiento de resistencia; la "euforia del corredor" (conocida en inglés como "runner's high") ocurre principalmente durante las carreras de larga distancia.

Testosterona: Además de su función como hormona sexual masculina, la testosterona es responsable de la formación de músculo, huesos más firmes y cabello más fuerte. Dependiendo de la edad, el estado físico y la intensidad del entrenamiento, los niveles de testosterona aumentan de 15 minutos a una hora después de entrenar. Aunque ambos sexos producen testosterona, los hombres producen significativamente más (de ahí que les sea más fácil desarrollar músculo).

Vasopresina: Es reconocida como la hormona reguladora de la hidratación, pues controla la sensación de orina para evitar la deshidratación. Su producción depende del tiempo, nivel y tipo de ejercicios, además de las condiciones físicas, de salud, edad y género.

La educación en valores es un tema de actualidad, pero no es nuevo. Siempre ha habido y habrá en el sistema educativo, por su propia naturaleza y función social, un conjunto de valores que lo impregnan. Incluso se puede hacer de la transmisión machacona de ciertos contenidos ideológicos y morales el fin primordial de la enseñanza, como hizo el nacionalcatolicismo que padecimos varias generaciones de postguerra en la escuela y en la familia; un adoctrinamiento cerrado en unos valores partidistas y trasnochados, cuya estulticia evoca Andrés Bello, con irresistible comicidad.

https://www.elmundo.com/portal/cultura/cultural/de_las_paginas_a_las_tablas_adaptacion_teatral_colombiana.php#.YJnubbVKguU

3° PRÁCTICA

Definición de salud: Según la _____, "el logro del más alto nivel bienestar físico, _____ y social y de _____ de funcionamiento que permita los factores _____ en los que vive inmerso el _____ y la comunidad".

La salud física hace referencia al buen funcionamiento de las distintas partes del cuerpo

Verdadero Falso

El índice de masa corporal es una medida que asocia la edad y la altura ayudando a establecer e identificar mi estado de salud

Verdadero Falso

Describe como la actividad física, el ejercicio y el deporte contribuyen a evitar la aparición de las patologías silenciosas, y explica que tipos de actividades son necesarias para lograrlo.

¿Cómo la sociedad y sus costumbres pueden afectar de manera emocional y física el desarrollo del ser humano?



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

Argumenta como la actividad física y el ejercicio favorece al ser humano a no padecer situaciones de quebrantos emocionales y trastornos alimenticios.

Escoge un valor que te guste más y represéntalo en compañía de tu familia. Registra la experiencia en video.

4° TRANSFERENCIA

Describe y Comparte con tus compañeras las respuestas anteriores, y profundiza a través del dibujo y la actividad física, en como contribuyen al desarrollo de un ser social, ético y funcional para el mundo. (debe contener como mínimo 250 palabras)

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://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=BlmcYvprQ5oC&oi=fnd&pg=PA239&dq=salud+y+actividad+fisica&ots=ZZGwdFBeMJ&sig=0AwXMr78fEM0PAY3VJLiT01OdUE#v=onepage&q=salud%20y%20actividad%20fisica&f=false>
https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20tiene%20importantes,el%20c%C3%A1ncer%20y%20la%20diabetes.>
<https://www.elmundo.com/portal/cultura/cultural/de las paginas a las tablas adaptacion teatral colombiana.php#.YJnubbVKguU>



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