



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 3

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EXPRESIÓN CORPORAL	Hernán Dario Quintero Bolívar		10°1 y 10°5	Marzo 20	1

¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.	Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre la rayuela africana
Actividades de autoaprendizaje: realización de taller escrito, construcción de conceptos	

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Realiza esquemas de movimiento que permiten la reflexión permanente sobre las capacidades y habilidades corporales. Ejecuta acciones que potencian la memoria motriz. Realiza actividades que potencian el aprendizaje significativo desde el reconocimiento de su cuerpo a partir de la relación consigo mismo y con los demás.	-Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas Mediante la realización de taller escrito.	Taller completamente resuelto a mano, y solo se recibirá en el cuaderno de expresión corporal	Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación los trabajos y que se realicen según las instrucciones dadas

Taller: RAYUELA AFRICANA	Expresión corporal
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

ACTIVIDAD 1: Transcribe en tu cuaderno de Expresión corporal todo el siguiente texto sobre la rayuela africana

¿Qué es la rayuela africana?

La rayuela africana conocida también como el baile del MINUE, actividad que utiliza unas cuadrículas de 40 cm² graficada en el piso, formadas en una hilera de 4x4, es decir debe de haber como mínimo 16 cuadrículas en el piso

¿Cómo se juega a la rayuela africana?

El juego se inicia realizando saltos al ritmo de una pista musical hacia adelante con los pies a cada cuadro, seguidamente marcando ritmo y coordinación nos desplazamos hacia el lado derecho, adelante, izquierdo y así sucesivamente hasta culminar con un salto fuera del cuadro (4X4).

¿Qué beneficios aporta la rayuela africana?

La Rayuela Africana ayuda a las personas a desarrollar una mejor coordinación en sus movimientos, aunque también fortalece la visión, agilidad y demás motricidad del cuerpo.

¿Qué pasa cuando todos los jugadores terminan de hacer el recorrido?

Justo en ese momento, el juego termina, pero pueden seguir disfrutando de él, el tiempo que crean justo y necesario para todos los participantes. No tiene un período de tiempo establecido.

Las reglas de la Rayuela Africana

Pese a ser un juego de mera diversión, no queda exento de algunas reglas y normas que se deben cumplir a cabalidad para que el juego se desarrolle correcta y armoniosamente. En este nuevo segmento, podrás apreciar cada una de las reglas a seguir para jugar Rayuela Africana:

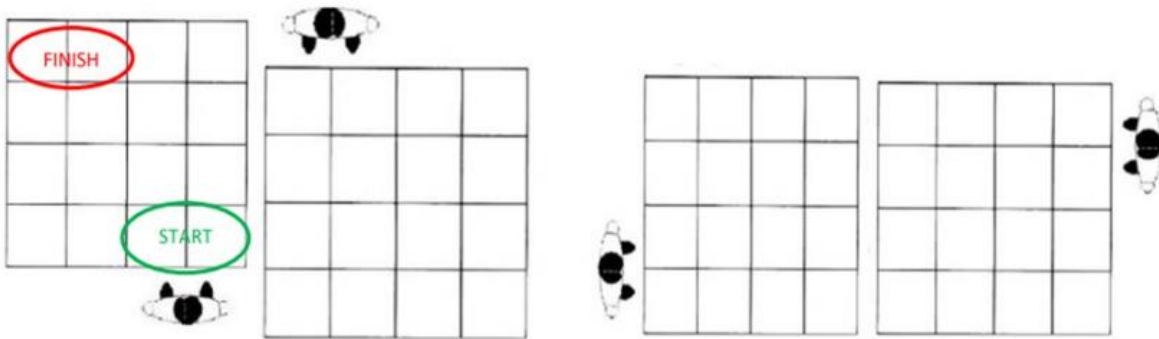
Lo que sí puedes hacer

- Crear tu coreografía junto a los demás participantes
- Cantar junto a los demás la canción del juego.

Lo que no puedes hacer

- Pisar los aros que dividen a cada cuadrícula.
- Hacer el recorrido de manera desesperada y descoordinada.
- Rebasar a los demás jugadores. Se debe seguir un orden.

ACTIVIDAD 2: Realiza en tu cuaderno de Expresión corporal el siguiente dibujo reemplazando la cuadrícula por aros.



5 beneficios de escribir a mano para el cerebro. (lectura)

Vivimos en un mundo donde la tecnología nos facilita mucho la vida y prácticamente hemos sustituido el escribir a mano por teclear, tanto el ordenador, como móvil o tablet.

Incluso en los colegios, los teclados y pantallas táctiles, están ganando la partida al lápiz y al papel.

Ya existen muchos estudios neurocientíficos, que advierten del peligro de escribir únicamente en dispositivos electrónicos, algo que puede afectar en el desarrollo neuronal de niños y adultos. escribir a mano, es una actividad estimulante para el cerebro y exige la coordinación de procesos cognitivos, motrices y neuromusculares.

- 1- Mejora el aprendizaje y la memoria
- 2- Favorece la creatividad y el pensamiento crítico
- 3- Combate el deterioro cognitivo
- 4- Lucha contra el estrés
- 5- Aumenta la concentración

Jara Fernández Garrido
noviembre 24, 2020

Cibergrafía:

<https://asisejuega.com>

<https://www.editorialgeu.com>