

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ</b> <b>GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO</b>	<b>Código: GPP-FR-20</b> <b>Versión: 01</b> <b>Página 1 de 1</b>
---	--	--

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
Expresión corporal	Jacquelin C. Guerra – Diego Hernán Pérez		8°	26 de marzo	Primer

<p><b>¿Qué es un refuerzo?</b> Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.</p> <p><b>Actividades de autoaprendizaje:</b> Observación de videos, lecturas, documentos, talleres, consultas.</p> <p>*Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</p>	<p><b>Estrategias de aprendizaje</b> Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptualización de expresión corporal.</li> <li>• Senso-percepción.</li> <li>• Conciencia corporal.</li> <li>• Reconocimiento del cuerpo.</li> <li>• Capacidades y habilidades corporales.</li> </ul>
--	---

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Realiza esquemas de movimiento que permiten la reflexión permanente sobre las capacidades y habilidades corporales.	Realizar la lectura de las temáticas consignadas en el cuaderno del estudiante, en la plataforma Moodle, así como observar los videos con las explicaciones de las clases.	Entregar solamente el taller que se encuentra aquí debajo, completamente diligenciado en archivo Word o PDF, si desea agregar fotografías, por favor péguelas en un archivo de Word.	Todos los estudiantes deben entregar el taller totalmente completado para el <b>viernes 26 de marzo.</b>

\*Para los videos, observe los videos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un video se desarrollan ejercicios o problemas, transcríbalos a una hoja de bloc e indique el tema al que corresponden. Para los talleres, resuelva los ejercicios, problemas o preguntas en una hoja de bloc, indicando procedimiento o argumentos las preguntas hechas por los docentes. Para los resúmenes, utilice herramientas diferentes al texto, pueden ser fluogramas, mapas mentales, mapas conceptuales. La presentación de los trabajos debe ser ordenada y clara. Para la sustentación del trabajo, debe presentarla puntualmente como se lo indique el docente.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PAZ**  
**TALLER PLAN DE MEJORAMIENTO EXPRESIÓN CORPORAL**  
**GRADO 8 – PRIMER PERÍODO**  
**2021**  
**DOCENTES: DIEGO PÉREZ – JACQUELIN GUERRA**

**Atención:** si vas a hacer la entrega del taller de manera digital, asegúrate de incluir en un mismo archivo de word o PDF las fotografías, no envíes archivos separados ya que se pueden perder.

### **ACTIVIDAD 1 - CONCEPTUALIZACIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL**

1. Realiza un mapa mental, conceptual, una lluvia de ideas, una nube de palabras, etc; dónde resumas la definición del concepto y los tipos de expresión corporal.
2. Crea tus propios “emojis” o expresiones corporales donde expreses diferentes sentimientos. (10 emojis).

### **ACTIVIDAD 2 - SENSO-PERCEPCIÓN**

3. De acuerdo a las definiciones presentadas en el tema “sensopercepción”, tus experiencias e interacciones con la naturaleza, con el medio ambiente, con tu familia; expresa que percepción tienes de algunas cosas como el agua, el aire, una pelota, una llama encendida, un insecto, una hoja caída de un árbol.  
Ejemplo: UN ABRAZO – Alguien puede percibirlo como protección, otra persona puede percibirlo como cariño, otra persona puede percibirlo como buena energía. ¿Cómo lo percibes tú?

### **ACTIVIDAD 3 - CONCIENCIA CORPORAL**

4. Piensa ahora en cómo reacciona tu cuerpo ante estas diferentes sensaciones, emociones o sentimientos;
  - Sorpresa
  - Afecto
  - Tristeza
  - Asco
  - Pena (Vergüenza)
  - Rabia

Por ejemplo, ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando sientes rabia? ¿Experimentas algún cambio físico? ¿Se te enrojece alguna parte del cuerpo, te tensionas, sientes calor? ¿A qué crees que se deben estas expresiones de tu cuerpo cuando sientes rabia?

Da respuesta a cada una de estas preguntas con las 6 emociones que están en la lista.

### **ACTIVIDAD 4 - RECONOCIMIENTO DEL CUERPO**

5. Trascribe el siguiente párrafo, pero lo debes hacer dos veces. La primera con tu mano dominante y la segunda con tu mano no dominante.

“El adecuado control de la respiración es muy importante para el desarrollo del esquema corporal, ya que aporta un mayor conocimiento de nuestro cuerpo.

Por lo tanto, se debe insistir en el conocimiento de las diferentes vías respiratorias (nasal y bucal), las fases (espiración, apnea e inspiración) y los tipos de respiración (torácica y abdominal). Este trabajo puede ir unido al de la relajación, pero con la precaución de no excederse en la práctica a fin de evitar la hiperventilación. Por ejemplo: en posición de decúbito supino se colocan las manos en diferentes partes del cuerpo para observar cómo actúa la respiración sobre cada una de ellas.”

## ACTIVIDAD 5 - CAPACIDADES Y HABILIDADES CORPORALES

Según la teoría, realiza un dibujo que ilustre un ejercicio donde se desarrolle cada una de las capacidades:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad
- Equilibrio