

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 10

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EXPRESION CORPORAL	ALVARO ALONSO MARIACA VALLEJO		4°	MARZO 2021	1

<p><b>¿Qué es un refuerzo?</b></p> <p>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> taller.</p> <p>*Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</p>	<p><b>Estrategias de aprendizaje: Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:</b></p> <p>Control y conocimiento corporal. Formas y movimiento consiente. Juegos con el cuerpo.</p>
---	--

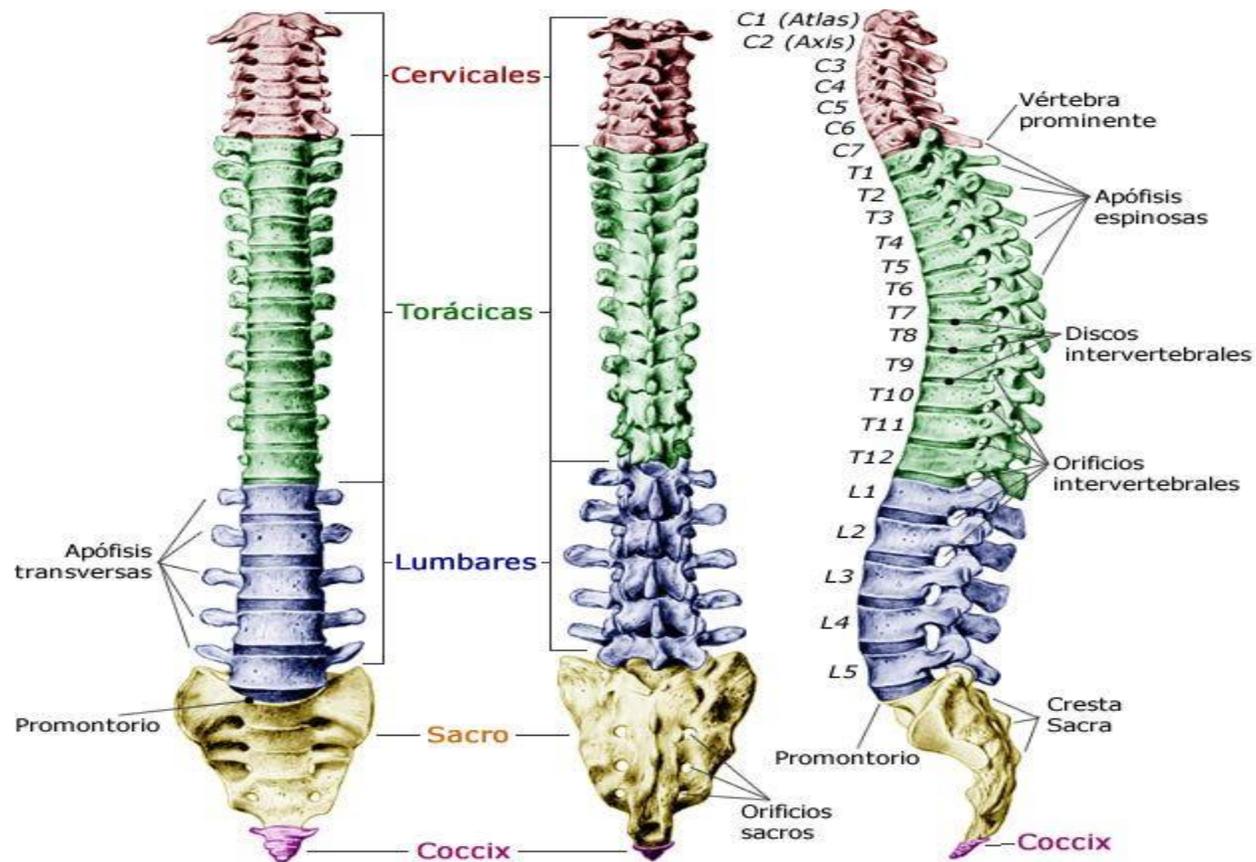
Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Comprende que el cuerpo es un medio de comunicación y de disfrute en la relación de este con el entorno y las demás personas.	1° Resolver el taller teórico	1° Taller propuesto por el docente.	Entregar el taller resuelto

\*Para los vídeos, observe los vídeos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un vídeo se desarrollan ejercicios o problemas, transcribalos 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 flujogramas, 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.



## INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Expresión Corporal

Control y conocimiento corporal, Formas y movimiento consciente, Juegos con el cuerpo.





### LA COLUMNA VERTEBRAL

1° ¿Cuántas vertebrae tiene la columna vertebral? \_\_\_\_\_

2° ¿Cuáles son las partes que componen la columna vertebral y cuántas vertebrae tiene cada una de ellas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3° ¿Qué importancia tiene la columna vertebral en la salud y en el desarrollo de tu cuerpo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4° ¿Cuáles son las enfermedades más comunes de la columna vertebral?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

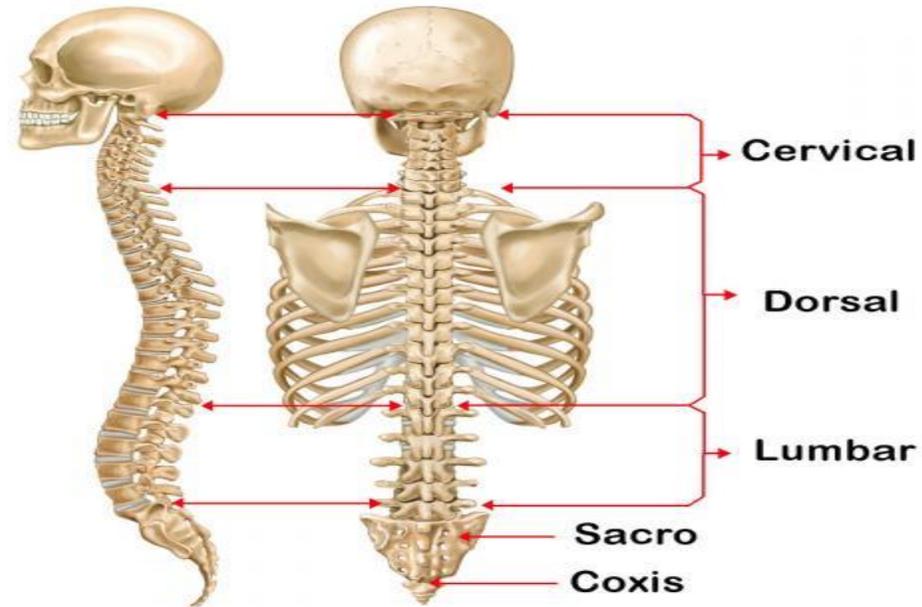
5° ¿A qué se debe el debilitamiento estructural de la columna vertebral?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## La columna vertebral



1° ¿Cuáles son los movimientos que puede realizar la columna vertebral?

---

---

2 ¿Elabora un dibujo de cada movimiento que puede realizar la columna vertebral?



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 5 de 10





INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 6 de 10

1° ¿Qué es el movimiento consciente?

---

---

---

2° ¿Por qué es importante el movimiento consciente?

---

---

3° ¿Cuál es la diferencia entre el movimiento consciente y movimiento inconsciente?

---

---

---

4° ¿Qué beneficios trae para la salud la práctica de movimientos conscientes?

---

---

---





INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 8 de 10

1° ¿Qué son las posturas corporales?

---

2° ¿Qué es una postura corporal adecuada?

---

---

3° ¿Por qué es importante que tu cuerpo mantenga posturas correctas?

---

---

4° ¿Qué influencia tienen las malas posturas en la movilidad de tu cuerpo?

---

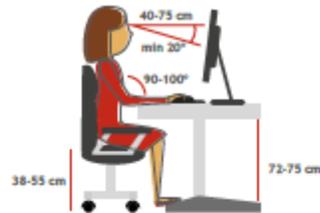
---



Para llevar la **mochila**



Para **trabajar**



Para **caminar**



Para **cargar**



Para **jugar**



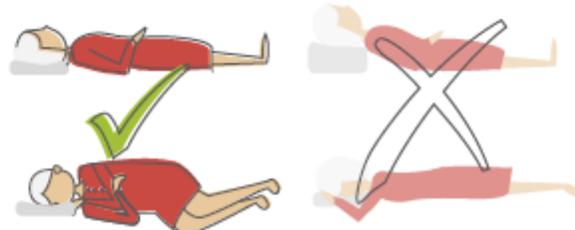
Para **atarse** los cordones



Para **conducir**



Para **dormir**



POR TU SALUD, CUIDA TUS POSTURAS CORPORALES



SOPA DE LETRAS

A	C	E	R	V	I	C	A	L	R	E	S
Z	A	D	E	D	T	S	S	E	E	M	F
E	C	O	X	I	S	A	A	S	P	A	L
L	U	R	E	S	I	R	R	I	O	S	E
A	X	S	U	C	O	B	U	O	S	T	X
T	R	A	P	O	R	E	T	N	O	S	I
R	I	L	J	A	C	T	S	P	R	R	O
O	L	U	M	B	A	R	O	S	O	A	N
F	L	E	X	I	S	E	P	U	L	G	E
E	L	A	B	O	R	V	I	J	O	R	A
S	U	T	D	E	B	I	L	I	D	A	D
G	E	J	E	R	C	I	C	I	O	C	I

DOLOR

CERVICAL

DORSAL

POSTURAS

FORTALEZA

SACRO

EJERCICIO

LUMBAR

VERTEBRAS

COXIS

DEBILIDAD

FLEXION

DISCO

LESION