

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 11

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EXPRESION CORPORAL	ALVARO ALONSO MARIACA VALLEJO		5°	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> Talleres *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>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el siguiente tema: Control y conocimiento corporal. Formas y movimiento consiente. Juegos con el cuerpo.</p>
---	---

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Reconoce su cuerpo y la relación de éste con los que lo rodean y con el universo	1° Resolver el talleres teóricos	1° Talleres propuestos por el docente.	Entregar los talleres resueltos

\*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, 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

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 2 de 11

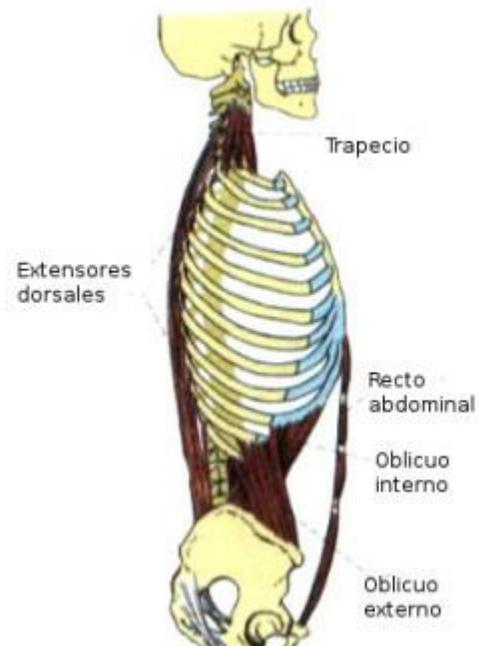
## INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK Taller de Expresión Corporal

**Grado: 5°**

**Periodo: 1**

**Año: 2021**

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



	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 3 de 11

## LA HIGIENE POSTURAL

Nuestro cuerpo posee una serie de músculos que son determinantes para adoptar posturas adecuadas y evitar afecciones y dificultades que perjudican nuestra salud.

Es importante ejercitarlos y fortalecerlos para que se mantengan en una buena condición y favorezcan la higiene postural de nuestro cuerpo.

1° ¿Cuáles son los músculos que debo ejercitar para mantener una buena higiene postural?

---



---

2° ¿Cuál es la función específica de cada uno de esos músculos?

---



---



---

3° ¿Qué ejercicios debes realizar para fortalecer esos músculos?

---

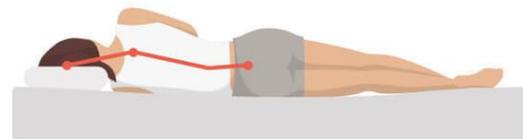
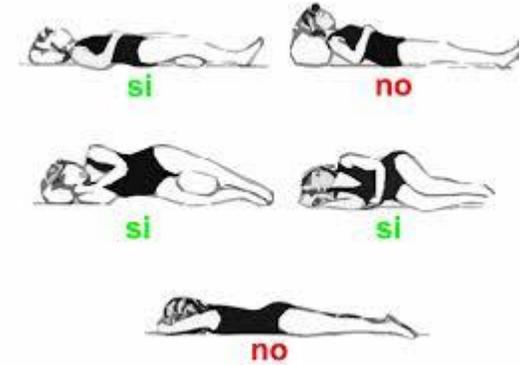
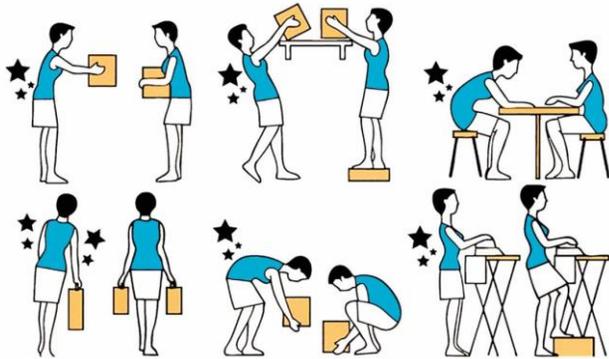


---

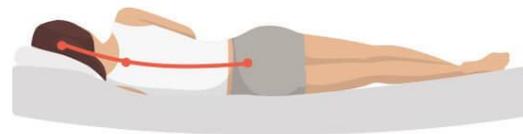


---

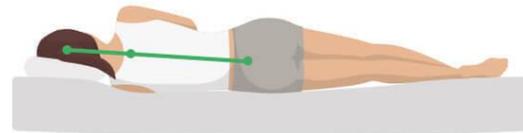
4° Elabora tres dibujos de ejercicios que fortalezcan esa musculatura.



❌ Demasiado duro



❌ Demasiado blando



✅ Firmeza correcta

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 5 de 11

1° ¿Qué es HIGIENE POSTURAL?

---



---

2° ¿Qué debo hacer para conservar una buena higiene postural?

---



---

3° ¿Qué enfermedades y/o lesiones puede ocasionarme el tener una mala higiene postural?

---



---



---

4° ¿Qué beneficios trae para tu cuerpo el mantener una buena higiene postural?

---



---

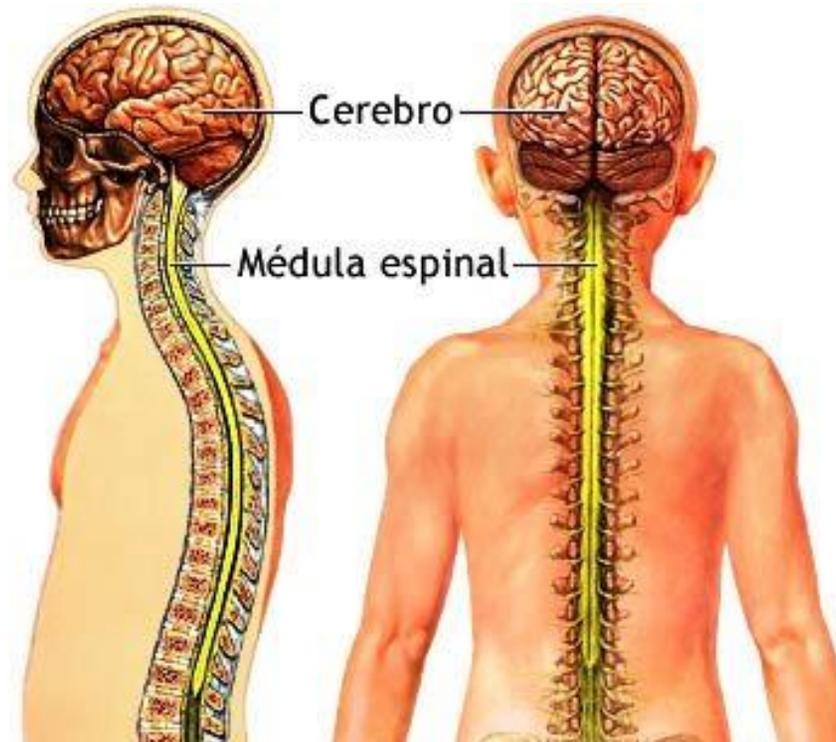


---

5° Elabora una lista de las malas posturas que adoptas durante el día y has dibujos de las posturas correctas que debes asumir para corregir.



La **columna vertebral** es el eje principal de nuestro cuerpo y de su salud depende en gran medida nuestro bienestar. La **columna vertebral** es la estructura ósea compuesta por vértebras que recubre y protege la médula espinal y el sistema nervioso, permitiendo la comunicación del cerebro con todas las partes del cuerpo.





1° ¿Qué importancia tiene la columna vertebral en el funcionamiento del sistema nervioso?

---

---

---

2° ¿Cuáles problemas se pueden presentar en el sistema nervioso por las malas posturas corporales?

---

---

---

3° ¿Que es el sistema nervioso y cuales son sus partes?

---

---

---

4° ¿Qué relación tiene el sistema nervioso con la movilidad general de tu cuerpo?

---

---

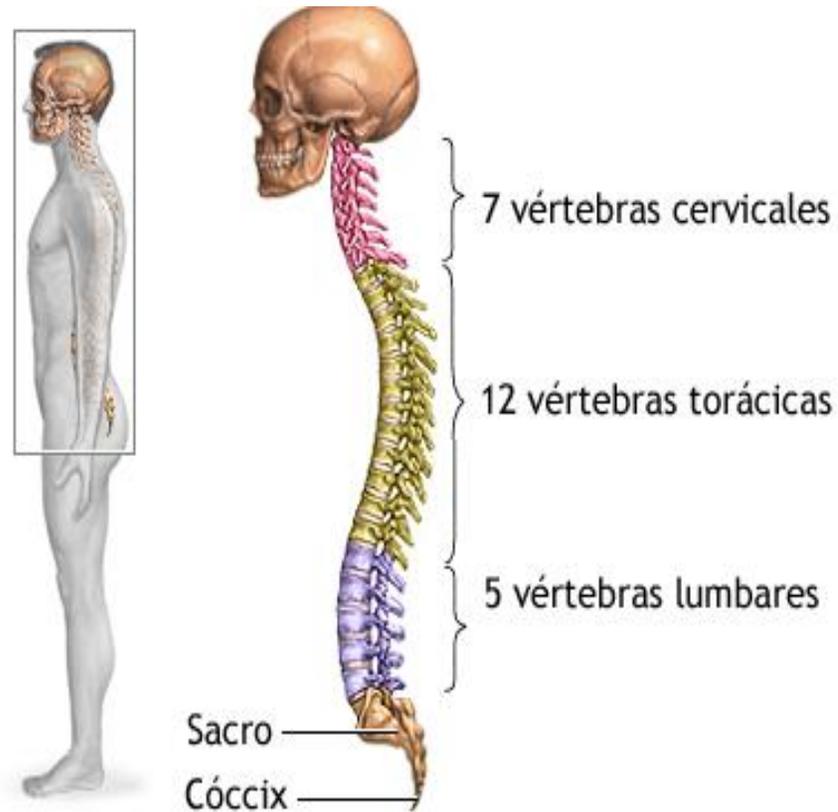
---

5° ¿Qué sucede si se daña la medula espinal?

---

---

---



### LA COLUMNA VERTEBRAL



1° ¿Cuáles son las enfermedades y/o lesiones más comunes que se dan en la columna vertebral?

---

---

---

2° ¿Por qué se pueden presentar dichas enfermedades y/o lesiones en la columna vertebral?

---

---

---

3° ¿Qué debes hacer para mantener una columna vertebral sana?

---

---

---

4° ¿Cuál es la función de la columna vertebral?

---

---

---

5° ¿Cuáles son las partes de la columna vertebral y como esta formada?

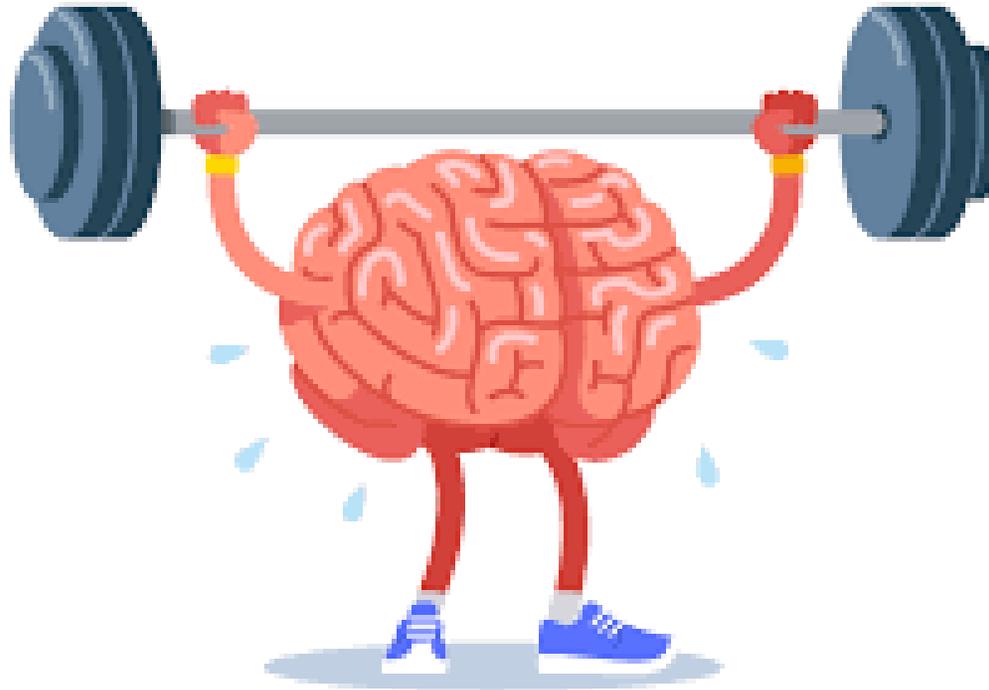
---

---

---



**MOVIMIENTO CONSCIENTE:** Cuando nos movemos conscientemente, involucramos a nuestro ser por completo. Esto significa que somos **conscientes** de nosotros mismos con relación a nuestro posicionamiento físico corporal, nuestro **movimiento**, nuestra respiración, y nuestra tensión muscular.





1° ¿Qué es el movimiento consciente?

---

---

---

2° ¿Por qué es importante el movimiento consciente?

---

---

3° ¿Qué es el movimiento inconsciente?

---

---

---

3° ¿Cuál es el papel que juega nuestra mente cuando realizamos movimientos conscientes?

---

---

---

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

---

---

---