

	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	Jason Cardona Gómez		10°1	4 de junio. 4 pm	2

¿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. Actividades de autoaprendizaje: Observación de vídeos, lecturas, documentos, talleres, consultas. *Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas: • Construcción de juegos de fichas de imágenes. • ¿Cuáles son las actividades corporales de relajación? • ¿Cómo se realiza una actividad corporal de relajación? • La expresión corporal a través de la construcción de imágenes que plasmen la realidad actual. • Postura corporal. • Importancia de la postura corporal.
---	---

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
1. Construye juego de imágenes para hacer representación corporal de estas como un medio artístico que le da importancia a la conciencia corporal expresando sensaciones, emociones y sentimientos.	Realizar las siguientes actividades teórico-prácticas: Actividad teórica: ¿Qué son los juegos? ¿Qué son juegos de mesa y juegos físicos? Enumera al menos 5 juegos de mesa Enumera al menos 5 juegos físicos ¿Qué diferencias y similitudes tienen los juegos físicos y los juegos de mesa?	Los insumos a entregar son dos: 1. Consulta sobre actividad teórica 2. Actividad de elaboración	La evaluación de este plan de mejoramiento de periodo consiste en asignar unos porcentajes a las dos actividades asignadas, estos porcentajes se distribuyen así: Actividad teórica: 50% Actividad de elaboración: 50% La suma de estas actividades representan el 100% del plan de mejoramiento, por lo que se debe entregar en su totalidad

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ		Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO		Versión: 01
			Página 2 de 3

	Actividad de elaboración: Construcción de juegos de imágenes o físicos. Pensar en un juego que puedan realizar en la casa con sus familiares Título al juego: Tipo de juego: juego de mesa- juego de movimiento Reglas del juego- Enumera 10 reglas de tu juego Descripción del juego= expliquen el juego como si sus espectadores sean estudiantes de primaria y entiendan las dinámicas del juego. Que con esta descripción, el estudiante de primaria entienda que es lo que hay que hacer y como jugar Puedes acompañar la descripción con imágenes o dibujos		
--	--	--	--

Competencia	Actividad evaluación	Entregables	Evaluación
3. Reconoce de una manera profunda las actividades corporales de relajación. 4. Expresa a través de diferentes posturas corporales, actividades	Actividad de consulta ¿Qué son las actividades de relajación? ¿Para qué sirven las actividades de relajación? Justifica tu respuesta	Los insumos a entregar son: 1. Actividad de consulta 2. Actividad practica	La valoración de este trabajo tendrá en cuenta el componente creativo de la construcción de fichas como de la sustentación



que favorecen el control corporal y mental.

Enumera al menos 8 actividades de relajación
¿Cuál es la relación entre la ansiedad, la depresión y las actividades de relajación?
¿Dibujar puede generar relajación?
¿La postura corporal genera relajación?

Actividad practica

1. Realiza 6 actividades de relajación, cada una debe tener una duración de al menos 30 minutos
2. Una de estas actividades debe tener relación con la postura corporal
3. Debes aportar evidencia que demuestre que realizaste las 6 actividades diferentes de relajación (fotos, dibujos, etc)
4. Identifica cuál de esas 6 actividades de relajación te ayuda más para encontrar tranquilidad
5. Una vez identifiques la actividad de relajación que más te gustó, justifica en un párrafo de 8 renglones porque te generó relajación.