	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 4

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
Expresión corporal	Jason Cardona Gómez		9,1-9,2-9,3- 9,4, 9,5	6 de junio de 2022	2


<p>¿Qué es un refuerzo?</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>Actividades de autoaprendizaje: Observación de videos, lecturas, documentos, talleres, consultas.</p>	<p>Estrategias de aprendizaje</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:</p> <p style="text-align: center;">Capacidades coordinativas Acondicionamiento físico</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<p>1. Reconoce la coordinación como un medio artístico para expresar sensaciones, emociones y sentimientos.</p> <p>2. Expresa a través de la coordinación las manifestaciones culturales de un contexto o momento social.</p>	<p>Actividad teórica:</p> <p>¿Qué son las capacidades coordinativas? ¿Cuáles son las capacidades coordinativas? ¿En cuántas categorías se dividen las capacidades coordinativas</p> <p>Para cada CATEGORÍA de las capacidades coordinativas realiza lo siguiente:</p> <p style="padding-left: 20px;">1. Inventa 3 juegos donde se trabaje cada categoría de las capacidades coordinativas.</p> <p style="padding-left: 20px;">2. Cada juego debe tener la siguiente estructura: Nombre del juego, Objetivo del juego, descripción del juego, dibujo pintado del juego.</p> <p>Realiza una sopa de letras con al menos 15 palabras relacionadas con coordinación, resalta las palabras y completa con letras la sopa de letras.</p>	<p>Los insumos a entregar son dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La actividad teórica sobre la danza 2. Una vez entregado el taller, debes presentarte al docente para hacer actividad física (2 veces) después de la jornada escolar (12:00) 3. 	<p>La evaluación de este plan de mejoramiento de periodo consiste en asignar unos porcentajes a las dos actividades asignadas, estos porcentajes se distribuyen así:</p> <p>Actividad teórica: 50% Presentación practica en el colegio con el docente: 50%</p> <p>La suma de estas actividades representan el</p>



	<p>Actividad practica:</p> <p>Inventa o consulta 6 actividades de resistencia para realizar en el colegio con el docente, estas actividades deben ser con pocos materiales, fáciles de hacer y debe agitar la respiración.</p> <p>Colocale nombre a cada una y enumeralas, cada actividad debe tener la siguiente estructura:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nombre de la actividad2. Objetivo de la actividad3. Que partes del cuerpo trabaja ese ejercicio4. ¿Porqué ese ejercicio es bueno para la salud? <p>Cuando sepas las 6 actividades de resistencia debes hacer, Vas a presentarte al profesor y este elige 3 actividades de las que tu planteaste y 2 que el docente elija (pueden ser diferentes a las que tu escribes).</p> <p>Para el ejercicio se te recomienda:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Realiza un buen calentamiento antes de empezar el trabajo, así evitarás lesiones o mareos. Se te recomienda el siguiente link para el calentamiento: https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY&t=9s2. Es bueno que cada que hagas 30 repeticiones, descanses para iniciar de nuevo3. Debes enviar un solo vídeo donde aparezcan los 6 ejercicios de resistencia4. Al finalizar, realiza una rutina de estiramientos para relajar el musculo y sentirse más descansado		<p>100% del plan de mejoramiento, por lo que se debe entregar en su totalidad</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------

*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, 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

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 3 de 4

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.



Elementos a considerar en la danza (Guerber-Wals, Leray y Maucouvert, 1991)

Cuerpo

- Percepciones
- Sensaciones
- Mirada
- Concentración
- Intensiones

Tiempo

- Duración
- Ritmo

Peso

- Apoyos
- Suspensiones
- Equilibrios
- Resistencias

Intensidad

- Energía
- Dinamismo
- Fuerzas
- Fluidiez

Contactos

- Escucha del compañero
- Tracciones
- Transportes de compañeros

Interacción

- Objetos
- Personas
- Accesorios
- Ambiente

Espacio

- Propio
- Escénico
- Imaginario
- Ambiente

Formas

- Direcciones
- Giros
- Rotaciones
- Formaciones