

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

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<p>1. <b>Reconoce la coordinación como un medio artístico para expresar sensaciones, emociones y sentimientos.</b></p> <p>2. <b>Expresa a través de la coordinación las manifestaciones culturales de un contexto o momento social.</b></p>	<p>Actividad teórica:</p> <p><b>¿Qué son las capacidades coordinativas?</b> <b>¿Cuáles son las capacidades coordinativas?</b> <b>¿En cuántas categorías se dividen las capacidades coordinativas</b></p> <p><b>Para cada CATEGORÍA de las capacidades coordinativas realiza lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Inventa 3 juegos donde se trabaje cada categoría de las capacidades coordinativas.</b></li> <li>2. <b>Cada juego debe tener la siguiente estructura:</b> <b>Nombre del juego, Objetivo del juego, descripción del juego, dibujo pintado del juego.</b></li> </ol> <p><b>Realiza una sopa de letras con al menos 15 palabras relacionadas con coordinación, resalta las palabras y completa con letras la sopa de letras.</b></p>	<p>Los insumos a entregar son dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La actividad teórica sobre la danza</li> <li>2. Una vez entregado el taller, debes presentarte al docente para hacer actividad física (2 veces) después de la jornada escolar (12:00)</li> <li>3.</li> </ol>	<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><b>Actividad teórica: 50%</b> <b>Presentación practica en el colegio con el docente: 50%</b></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"><li>1. Nombre de la actividad</li><li>2. Objetivo de la actividad</li><li>3. Que partes del cuerpo trabaja ese ejercicio</li><li>4. ¿Porqué ese ejercicio es bueno para la salud?</li></ol> <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"><li>1. Realiza un buen calentamiento antes de empezar el trabajo, así evitarás lesiones o mareos. Se te recomienda el siguiente link para el calentamiento: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY&amp;t=9s</a></li><li>2. Es bueno que cada que hagas 30 repeticiones, descanses para iniciar de nuevo</li><li>3. Debes enviar un solo vídeo donde aparezcan los 6 ejercicios de resistencia</li><li>4. Al finalizar, realiza una rutina de estiramientos para relajar el musculo y sentirse más descansado</li></ol>		100% del plan de mejoramiento, por lo que se debe entregar en su totalidad
--	---	--	--

\*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