

<b>Área:</b> Integradas <b>Asignaturas:</b> Artes, Educación Física, Religión, Tecnología e Informática	<b>Grado:</b> 10°
<b>Contenido programático:</b> Ruta de desarrollo socioemocional para la salud mental positiva. Estación Construye.	
<b>Docente líder:</b> MILDRETH VILLARREAL.	<b>Periodo:</b> 1
	<b>Fecha:</b> abril

**CRONOGRAMA:** El tiempo para presentar tus actividades es: del 12 de abril 7 DE MAYO

1. Podrás enviar el documento por la plataforma Classroom o a mi correo electrónico institucional **villarrealmildreth@inedic.edu.co** celular: **3145172135**

**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE: (Para los padres y jóvenes)**

Querido estudiante, lee toda la guía antes de empezar tus actividades, organiza tu sitio de trabajo y ten todos los elementos necesarios a mano, libreta, libros, lápices, colores, computador (si tienes), teléfono celular si cuentas con uno para trabajar, todo lo que te sea útil para realizar las actividades de las guías. Si no tienes Internet en casa no te preocupes que aquí también puedes leer la información requerida para realizar tu trabajo.

Bienvenidos a este maravilloso recorrido en el que vamos a aprender muchas cosas juntos.

**¿Qué voy a aprender?**

1. AUTODOMINIO.
2. AUTOCONFIANZA.
3. ADAPTABILIDAD.
4. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

**DESEMPEÑO:** El estudiante se conecta con sus emociones a través de las dinámicas de la ruta de desarrollo socioemocional.

**1. ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN:** Activemos conocimientos previos:



Responde en tu cuaderno de trabajo:

**¿QUÉ SIGNIFICAN PARA TI?**

- ♥ El autodomínio.
- ♥ La autoconfianza.
- ♥ La adaptabilidad.
- ♥ Tolerancia a la frustración.

## 2. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN GUIADA:

### RUTA DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

**2.1** Continuando con el trabajo socioemocional realizado en el mes de marzo, viajaremos en esta guía a la segunda estación llamada “Construye” dentro de la estrategia “**Ruta de aprendizaje socioemocional**”.

LEO CON ATENCIÓN



#### ¿QUÉ CONSTRUYO?

Te invito a CONSTRUIR en familia.

“EL JUEGO DE LA OCA”

#### ¿QUÉ NECESITO PARA JUGAR?

1. Recortar 6 mini carticas, donde se pintan las emociones siguientes:
  - DESAGRADO (asco).
  - TRISTEZA.
  - RABIA.
  - MIEDO
  - ALEGRÍA
  - SORPRESA
2. Hacer un cartel (1/4 de cartulina).
3. Un dado.
4. Una hoja de block, para el glosario.
5. 6, OCA, pintadas en pedacitos de cartulina, para el que gane.
6. Y varios premios.



**INDICACIONES:**

En el cuarto de cartulina se escribe las indicaciones que se deben seguir en cada número del dado, así:

- Si sale el # 1, explica ¿Por qué sucede esta emoción?, y ¿Qué pasa con esa persona?
- Si sale #2, ¿Cómo se comporta una persona cuando tiene esta emoción?
- Si sale #3, ¿Cuál fue la última vez que te sucedió esta emoción?
- Si sale #4, ¿Cómo solucionaste tú solo esta emoción?
- Si sale #5, ¿Cómo solucionas con otros esta emoción?
- Si sale #6, ¿Cómo identificar estas emociones, en otras personas, sin ver su cara?

**EDUCACIÓN FÍSICA****2.2 LEO CON ATENCIÓN****CONCEPTO, HISTORIA E IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Cuando hablamos de educación física, nos referimos a una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a **una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud**, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentaria.

Así como en los diversos cuerpos educativos el individuo es formado mental y socialmente, se le enseñan oficios, técnicas, conocimientos, asimismo la educación física aspira a educarlo en el uso de su propio cuerpo, ya sea recreativo y atlético, o de simple salud y supervivencia, **fortaleciendo los huesos y la musculatura en etapas cruciales del desarrollo humano**. La tendencia actual en materia de educación física es hacia la **explotación de la adaptabilidad y la versatilidad del cuerpo**, enseñando a los jóvenes a lidiar físicamente con distintas situaciones o requerimientos, y aumentando así sus capacidades corporales.

Es común en las asignaturas de educación física la práctica de deportes, los ejercicios atléticos y rítmicos, los circuitos de ejercitación, así como el abordaje de dinámicas grupales y actividades cooperativas.

Los seres humanos practicaban la educación física en las Edades Antiguas, formando parte importante de su concepción de la cultura y llegando a concebir grandes competencias como los maratones de la Grecia Antigua, o la lucha romana.

En aquellas épocas, el sentido de esto era formar ciudadanos listos para la guerra en caso de que fuera necesario, a menudo intentando combinarlo con instrucción filosófica que lograra una combinación entre hombre sabio y de acción.

La educación física moderna nace como tal a principios del siglo XIX, en las academias de Suiza y Alemania, con deportes diversos, heredados en gran medida de las disciplinas físicas que la antigua aristocracia, usualmente vinculada con los oficios militares, practicó toda la vida, como la esgrima y la equitación.

A ello se sumaban disciplinas deportivas más populares, y luego deportes de velocidad, que a menudo combinaban el cuerpo con herramientas mecánicas, como la bicicleta. Pero no sería hasta el siglo XX que se abrieron las primeras instituciones de formación profesoral en materia de educación física.

#### Importancia de la educación física

La educación del cuerpo no es simplemente con fines deportivos o recreativos, ni es exclusiva de los tipos atléticos o las personalidades competitivas. Se sabe que la ejercitación física ha jugado un rol vital en el equilibrio mental, social y físico de muchos individuos de letras, científicos o incluso pensadores.

De esa manera, la educación física es la base educativa para el individuo en relación con su propio cuerpo: se le enseña a llevar a cabo diversos esfuerzos de manera saludable, a ejercitarlo, a conocer sus limitaciones y a ponerlo, si fuera el caso, al servicio de un proyecto físico común, como un deporte en equipo.

#### **Diferencias entre educación física y deporte**

El deporte es algo intrínseco a la educación física, tanto como el cálculo a las clases de física, química y matemáticas. A través del deporte se ejercita la musculatura y la noción de equipo, se canalizan emociones negativas y otros beneficios que acompañan a su aspecto meramente recreativo. La educación física, en cambio, es una disciplina educacional y pedagógica, que no es exclusiva de los deportistas o los atletas, tal y como se ha descrito hasta ahora.

### **3. ACTIVIDAD FINAL O SÍNTESIS: Demuestro lo que aprendí.**

#### **3.1 RUTA DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL**

### **A JUGAR Y DIVERTIRNOS:**

1. Se toma una mini cartica (emocional) al azar y se coloca en el centro de la mesa.
2. Se lee del glosario lo que significa esta emoción.
3. Se tira el dado y miramos en el cartel que debo hacer, de acuerdo al número que me salió.
4. No hay buenas ni malas respuestas, solo deben estar de acuerdo con lo que necesito “AUTORREGULACIÓN”.
5. Si no responde, debe devolver la cartica y pasar a último lugar.
6. Gana quien tiene más OCA, de acuerdo con las respuestas de autorregulación.

### **3.2 EDUCACIÓN FÍSICA**

De acuerdo al texto leído en investigación guiada *CONCEPTO, HISTORIA E IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA*, responde las siguientes preguntas tipo saber:

Encierra con un círculo la letra con la respuesta correcta:

1. La educación física es una disciplina pedagógica que se enfoca en una educación:
  - a. Integral respecto al cuerpo humano
  - b. Funcional respecto al hábito físico
  - c. Pedagógico hacia el cuerpo humano
  - d. Integral respecto al hábito físico
2. La educación física forma mental y socialmente a las personas en aspectos como:
  - a. Técnicas, deportes y conocimientos
  - b. Conocimientos, oficios y salud
  - c. Oficios, deportes y salud
  - d. Conocimientos, técnicas y oficios
3. Una de las etapas cruciales del desarrollo del cuerpo humano es el desarrollo de:
  - a. Los músculos y la mente
  - b. Los músculos y los huesos
  - c. La mente y los huesos
  - d. la mente y la versatilidad del cuerpo
4. En la frase “hombre sabio y de acción” se refiere a:
  - a. Ciudadanos cultos en la edad antigua
  - b. Ciudadano experto en lucha Romana
  - c. Ciudadanos listos para la guerra
  - d. Ciudadano veloz en maratones de la Grecia Antigua

5. La educación física se practica desde tiempos antiguos para:
  - a. Crear una concepción de cultura en los seres humanos
  - b. Crear competencias como los maratones
  - c. La práctica de deportes atléticos y rítmicos
  - d. Crear competencias como la lucha Romana
6. La importancia de la educación física radica en que:
  - a. Es con fines deportivos y recreativos
  - b. Es exclusiva de los cuerpos atléticos
  - c. Es vital en el equilibrio mental, social y físico de muchos individuos tanto pensadores como científicos
  - d. Es solo para los deportistas
7. Se considera, a la educación física, como la base educativa para el individuo porque:
  - a. Le permite mayor seguridad en su desarrollo
  - b. Contribuye a un cuerpo y mente sana
  - c. Es ideal para seguir avanzando en la sociedad con excelencia
  - d. Se le enseña a llevar a cabo diversos esfuerzos de manera saludable, a ejercitarlo, a conocer sus limitaciones y a trabajar en equipo
8. A través del deporte, el individuo puede:
  - a. Recrearse
  - b. Fortalecer los músculos
  - c. Proveer una mejor salud
  - d. Salir de la rutina
9. La Educación física moderna nace en:
  - a. Suiza y Alemania
  - b. Escocia y Rusia
  - c. Estados Unidos
  - d. China
10. Las primeras instituciones de formación profesoral se inician en el siglo:
  - a. XV
  - b. XVI
  - c. XVIII
  - d. XX

#### 4. EVALUACIÓN:

Se hará de forma continua, formativa y permanente; valorando tu trabajo realizado en cada paso de la guía, acorde a los desempeños: superior, alto y básico. Además, se valorará la responsabilidad e interés en el desarrollo de las actividades y en la evidencia de los aprendizajes esperados.

##### 4.1 AUTOEVALUACIÓN DE CRITERIOS:

Apreciado estudiante, ahora debes responder de manera **HONESTA y OBJETIVA** cuánto has aprendido o si has logrado los objetivos planteados con el desarrollo de la guía didáctica, para eso debes marcar con una X el círculo que corresponde a cada desempeño que tú crees lograste en cada criterio.

CRITERIOS DE LAS ACTIVIDADES.	DESEMPEÑO ALCANZADO		
	SUPERIOR	ALTO	BÁSICO
Mediante el amor me siento amado por Dios y por mi familia lo que me permite sentirme seguro. (Religión)			
Utilicé diferentes técnicas pictóricas para expresar mis emociones y sentimientos, logrando así una mejor comunicación con las demás personas. (Artes)			
Utilicé diversas herramientas tecnológicas para el desarrollo de las actividades de la guía y/o aplique conceptos relacionados con el uso de la tecnología. (Tecnología e Informática)			
Organicé dentro de mi rutina diaria, una serie de actividades físicas y lúdicas las cuales practico frecuentemente. (Educación Física)			

#### 4.2 AUTOEVALUACIÓN ACTITUDINAL:

Puedes hacer el siguiente cuadro en tu cuaderno o si prefieres hacerlo directamente en la guía.

MARCA UNA X:  DESEMPEÑOS			
	SUPERIOR	ALTO	BÁSICO
Me comprometo con el trabajo			
Mi actitud hacia las actividades			
Me superó en mis dificultades.			
<b>Aclaro mis dudas en la clase</b>			
Me exijo para superarme			
Cumplo a tiempo con mis trabajos			