|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | SECRETARIA DE EDUCACIÓN MAYOR DE BOGOTA D.C  INSTITUCION EDUCATIVA DISTRITAL  **GENERAL SANTANDER – ENGATIVÁ**  RESOLUCION 2570 DE AGOSTO 22 DE 2002  **“FORMACIÓN CON SENTIDO HUMANO Y TECNOLÓGICO HACIA UN FUTURO SOLIDARIO Y EQUITATIVO”** |  |

**GUIA DE REPOSICIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CAMPO** | **ASIGNATURA** | **GRADO** | **CURSOS** |
| ARTE Y EXPRESION | ARTES PLÁSTICAS  DANZAS  EDUCACIÓN FISICA | 7º A 11o | J.M |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OBJETIVOS / PROPÓSITOS** | Profundizar en la comprensión de la importancia del arte y la actividad física para el mejoramiento de la salud biopsicosocial. | |
| **APRENDIZAJES / CONTENIDOS** | Lectura “RELACIONES DE LA ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA Y LA ACTIVIDAD ARTISTICA Y SU EFECTO EN LA SALUD BIOSICOSOCIAL”  Video relación actividad físico-artística y la salud <https://www.youtube.com/watch?v=uv4rNzPrMiI> | |
| **EVALUACIÓN Y DESEMPEÑOS ESPERADOS** | Revisión de guías, desarrollo, asesoría de la guía y evaluación de esta. | |
| **RECURSOS VIRTUALES** | Explicación del tema propuesto mediante clase sincrónica | |
| **TIEMPO ESTABLECIDO** | **Semana del** | **Fecha Máxima de entrega** |
| **FORMA DE ENVÍO** | 1. Envía fotos nítidas de tu trabajo, debes numerar cada página. 2. **Marcar cada página con tu nombre, curso y jornada.** 3. En el asunto del correo coloca curso + jornada + apellidos y nombre   ejemplo: **701\_JT\_Pérez\_Juan**   1. Envía a los correos:   **JM:**[Lyanim2018@gmail.com](mailto:Lyanim2018@gmail.com)  **9º- 10º-11**  [**litejadao@educacionbogota.edu.co**](mailto:litejadao@educacionbogota.edu.co) **7o y 8o**  [**lfescobarl@educacionbogota.edu.co**](mailto:lfescobarl@educacionbogota.edu.co) **703-704-705-706 y TODOS LOS 10º y 11o** | |

**ACTIVIDAD**

**RELACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y LA ACTIVIDAD ARTÍSTICA Y SU EFECTO EN LA SALUD BIOSICOSOCIAL.**

Para el desarrollo armónico de nuestro ser se requiere tener en cuenta varios aspectos como son: físico, mental, social, emocional, y espiritual, pues somos seres integrales que habitamos este maravilloso planeta y que de la manera como construyamos y establezcamos relaciones con nosotros mismos, con los otros, y con la naturaleza, dependerá nuestro bienestar y crecimiento físico, psicosocial y cognitivo. En relación con lo anterior, la educación toma un papel relevante (contribuyendo entre otros muchos aspectos) al desarrollo y fomento de una cultura artístico-deportiva, integrando tanto en la teoría como en la práctica, elementos comunes de ambas disciplinas que fortalecen nuestra calidad de vida.

Tanto la actividad física, como la artística, precisan de nuestro cuerpo como medio de transmisión de sentimientos que permiten captar el mundo a través de los sentidos: vista, oído, tacto, gusto, olfato. Y es con ellos como percibimos el tiempo, el espacio, el movimiento, el ritmo, el equilibrio, las formas, los colores, los tonos, textura, entre otros elementos claves, para interpretar construir y recrear el mundo. Así, tenemos por ejemplo deportes que se relacionan con la expresión artística como gimnasia artística, nado sincronizado o patinaje artístico. A su vez, el arte integra el cuerpo en las diferentes expresiones como danza, teatro, artes plásticas y música.

La consciencia de la corporeidad en cualquier persona que practique actividad físico-deportiva (tales como futbol, ciclismo, atletismo, o natación por citar algunos ejemplos) es obvia, pues su cuerpo debe calcular los movimientos en el espacio y tiempo. Por otro lado, en la danza se combinan dos aspectos fundamentales: el trabajo físico y el componente artístico. Pero, aunque pudiera parecer que en el caso de las actividades artísticas, como artes plásticas, se olvida un poco este aspecto, la consciencia inevitable de la corporeidad también forma parte del proceso creativo y del acto artístico, donde además, se manejan conceptos como fuerza, espacio, distancia, peso, técnica, materiales y estrategias, entre otros. Lo corpóreo de ambas disciplinas, actividad plástica y actividad físico-deportiva, es evidente, contribuyendo así al bienestar integral.

**Efectos de la práctica físico-deportiva y artística en la salud física, mental, emocional y social.**

Los beneficios de la práctica físico-deportiva y artística son aquellos que mejoran los sistemas corporales cardiorrespiratorio y musculoesquelético. Por lo tanto, la actividad física y deportiva se puede utilizar para la prevención de enfermedades físicas y, aunque no se receta igual para evitar situaciones psicológicas y sociales negativas, también se emplea para la rehabilitación de situaciones psicológicas deficitarias como el estrés, la ansiedad y la depresión. Se recomienda, además, para la mejoría del bienestar personal y de las relaciones con el medio, brindando sensaciones de vitalidad, sentido de pertenencia al grupo o sociedad, seguridad y mejora de la autoimagen. Del mismo modo la actividad artística es un espacio de integración social y respeto por la diversidad cultural, evidenciándose en actividades como la danza, la dramatización, carnavales, artes plásticas etc., en las que un grupo trabaja unido para la consecución de la expresión y la comunicación de ideas, sentimientos y emociones. Lo anterior es posible articulando en el proceso creativo los diferentes lenguajes artísticos, a saber, dramático, literario, musical, dancístico y plástico. Así mismo, la práctica individual del arte permite la armonización interna, introspección y conocimiento de sí mismo, el crecimiento personal y la autoestima, convirtiéndose en fuente de riqueza y plenitud, física y emocional.

Teniendo en cuenta lo anterior queremos motivarte a hacer parte de la práctica de algún deporte o grupo artístico, de cualquier índole para optimizar tu tiempo libre y así mejorar tu salud.

1. Leer detenidamente y observar el video en relación con el tema y responde las preguntas a continuación:

“Relación actividad físico-artística y la salud” <https://www.youtube.com/watch?v=uv4rNzPrMiI>

Después de la lectura del texto, reflexiona y escribe sobre

1. ¿Cuál es la relación que existe entre la educación física y el arte?
2. ¿Qué beneficios aporta la práctica de la educación física y el deporte a la salud?
3. ¿Qué beneficios aporta la práctica del arte a la salud?
4. Coméntanos si realizas o compartes con tu familia actividades lúdicas-recreativas, artísticas o de actividad física (Danza). Dinos con qué frecuencia realizas dichas actividades:

 a. los fines de semana

 b. dos días a la semana

 c. no compartimos ello mis padres están por fuera trabajando

 d. no contamos con computador para entretenernos en ello

 e. a veces si mis papas cuentan con disponibilidad en la noche.

1. Realiza un dibujo que represente lo que te gusta hacer en tu tiempo libre, ya sea artístico y/o físico.

**Nota: la realización de esta guía será un apoyo para recuperar alguna de las actividades realizadas durante el año.**

**Anexamos el enlace con las tutorías que estaremos realizando para contestar preguntas que tengas al respecto:**

[**https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a5ccb9ffe0888492ba0377a89a1513ca6%40thread.tacv2/1631551554892?context=%7b%22Tid%22%3a%2251c89e2c-0ac9-4024-80f1-3a864a694b15%22%2c%22Oid%22%3a%2251231b44-c9fa-4cc6-b6c9-332b06da8545%22%7d**](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a5ccb9ffe0888492ba0377a89a1513ca6%40thread.tacv2/1631551554892?context=%7b%22Tid%22%3a%2251c89e2c-0ac9-4024-80f1-3a864a694b15%22%2c%22Oid%22%3a%2251231b44-c9fa-4cc6-b6c9-332b06da8545%22%7d)

**DIAS DE TUTORIAS: hora de 2 a 3 p.m.**

1. **DÍA 20 de septiembre: 7mo Y 8vos.**
2. **DÍA 21 de septiembre: 9no y 10mo.**
3. **DÍA 22 de septiembre 11vo.**