



PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR (PROYECTO 1)

OBJETIVO: "Los estudiantes comprenderán que, para resolver problemas de la vida cotidiana relacionada a temas sociales, ambientales, económicos, culturales, entre otros, es necesario aplicar estrategias de razonamiento lógico, creativo, crítico, complejo, y comunicar nuestras ideas de forma asertiva para actuar con autonomía e independencia.

Valores: Solución de conflictos, pensamiento crítico, habilidad de comunicación, toma de decisiones.

Nombre del proyecto: Resolver conflictos me permite convivir en paz y armonía.

SEMANA No.1

Tema: Gimnasia Cerebral.

¿Qué es la gimnasia cerebral?

La gimnasia cerebral es un compendio de ejercicios encaminados a estimular y desarrollar las capacidades cerebrales, permite por medio de movimientos y respiración, conectarse con las emociones, que a su vez facilita la elaboración de redes nerviosas mismas que se capitalizan en una mejor asimilación del aprendizaje.

Beneficios

Al igual que los ejercicios físicos, la gimnasia cerebral, basada en ejercicios cognitivos, es vital para mantener al cerebro en las mejores condiciones, aseveran médicos del Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas (INCN).

Estos ejercicios cognitivos permitirán mejorar la circulación de la sangre en el cerebro y el funcionamiento de las redes neuronales, cuyos beneficios se verán de manera inmediata, logrando mantener dicho órgano en las óptimas condiciones.

La gimnasia cerebral se trata de ejercicios de las funciones intelectuales, cognitivas, ejecutivas, destrezas psicomotrices, el proceso del pensamiento, lenguaje y conocimiento. Esto se logra prestando atención con todos los sentidos.

En ese sentido, los especialistas recomiendan agudizar la observación, ejercitar la escritura y fomentar el aprendizaje.

El beneficio inmediato de la gimnasia cerebral es una mejora en la capacidad para observar y en el resto de las capacidades y habilidades como la atención, concentración, comprensión, memoria, creatividad, aplicación, control, autodominio.

Ejemplos.

<https://www.youtube.com/watch?v=olwyPvZCKwE>

Baile moderno



La danza moderna es una expresión corporal artística que nace de la interpretación y visión del bailarín o coreógrafo. Sus movimientos son una expresión libre y fluida de estados, emociones, metáforas o ideas abstractas. La danza moderna rompe con las reglas y criterios del ballet clásico.

<https://www.youtube.com/watch?v=swW8FwtIQ1A>

TAREA No. 1:

- Desarrolla el siguiente ejercicio de gimnasia cerebral.
 - Gimnasia cerebral: Toma tu nariz con la mano derecha. Mantén esa posición y, con tu mano izquierda, toca tu oreja derecha. Cambia con velocidad la mano izquierda hacia a tu nariz, y la mano derecha hacia tu oreja izquierda.
 - Repite esto frente a un espejo y compite con algún familiar, simular acciones o representaciones

NOTA: Cuando lo hayas conseguido, graba un video corto con el ejercicio desarrollado.

SEMANA No.2

Tema: Manifestaciones expresivo comunicativas.

¿Qué son manifestaciones expresivo comunicativas?

Existen muchas actividades artísticas que necesitan del lenguaje corporal, entre las que se encuentran el cine, el teatro y la danza. Es importante que desarrolles tu expresión, ya que quizás en un futuro te interese introducirte en el mundo del arte.

Un buen bailarín transmite mensajes a los espectadores. La diferencia que existe entre un buen bailarín y uno malo se **manifiesta** es su capacidad de comunicarse con los espectadores. Cuando un bailarín se limita a realizar movimientos técnicamente perfectos, pero no consigue exteriorizar sus emociones y sensaciones, estamos ante un artista exclusivamente técnico pero falto de expresión, el buen bailarín debe interpretar una historia, pero con música.

Un buen actor nos hace creer las historias como algo real. Con los gestos, la mirada, la ropa y el maquillaje y con la ayuda de la iluminación, los decorados, los sonidos ambientales y otros elementos escénicos, el actor es capaz de dar vida a una acción dramática. El buen actor nunca resulta artificial, porque hace suya la historia que nos va a contar, la introduce dentro de él y, después, nos la cuenta a través de su lenguaje verbal y corporal.

Tipos de manifestaciones expresivo comunicativas.

1. La interpretación:

Es reproducir de forma realista, con palabras y gestos, situaciones imaginarias. Es lo que hacen los actores y actrices cuando representan una obra teatral o un guion cinematográfico. Para que los espectadores /as que son aquellos a los que va dirigida la representación, entiendan la historia que les están contando, es necesario que los actores y actrices interpreten de forma muy auténtica y real



a sus personajes, es decir, deben llegar a sentir lo mismo que el personaje imaginario que representan y dejar que esos sentimientos, ideas y sensaciones salgan de su interior a través de las palabras y la expresión del cuerpo. Cuando se domina el arte de la representación, se puede hacer improvisaciones. En el arte dramático, improvisar es interpretar de forma muy personal a un personaje de ficción. Para ello es necesario conocer muy bien la personalidad del personaje en cuestión.

2. La Mímica:

El mimo es una variedad del teatro, pero sin disfraces ni escenarios complicados. Los mimos se pintan la cara de blanco y no utilizan la voz como medio de expresión, solo utiliza el movimiento del cuerpo. El mimo también llamado pantomima, ha sido definido como el arte del silencio, la magia del gesto o el arte de decir sin hablar. Lo que diferencia el mimo del teatro es precisamente lo que no se hace: no se habla.

<https://www.youtube.com/watch?v=tlmG2FNJP5w>

<https://www.youtube.com/watch?v=k S6yPMAG6k>

TAREA No. 2: Mímica e interpretación. Dramatiza una situación cómica sobre "Cholita del mercado", usando tu creatividad y vestimenta que tengas en casa.

Graba un video y envíalo por whatsapp.

SEMANA No. 3

3. La Danza:

La danza es otra forma de expresar ideas, sentimientos y emociones. A través de la música dejamos volar nuestra imaginación y hacemos que nuestro cuerpo manifieste la emoción que está le produce. Y si conseguimos interpretar la danza de manera adecuada, podremos comunicar a los demás todo lo que en ese momento pensamos y sentimos.

Las pautas necesarias para iniciarnos en la danza como elemento expresivo son las siguientes:

- Escuchar la música y dejarnos llevar por ella.
- Prestar atención a lo que "dicen" nuestros pies en sus desplazamientos rítmicos,
- Acompañar con los brazos y los demás segmentos del cuerpo el movimiento de los pies.

Dar significado a los movimientos, imprimiendo en ellos los sentimientos y las sensaciones que la música nos produce.

4. El Aerobic:

El aeróbic es una actividad física muy habitual en la actualidad, ya que se utiliza como método de mantener la forma física. Este tipo de actividad se practica en grupo, normalmente en un gimnasio, delante de un espejo y un monitor/a que dirige los ejercicios al mismo tiempo que sirve de modelo para imitar.



En el aeróbic es muy importante la sincronización de nuestros movimientos con el resto de los compañeros y con los cambios de ritmo de la música que nos sirve de acompañamiento.

TAREA No. 3: Danza, con motivo de las fiestas de cuenca, desarrolla la danza de la chola cuencana, procura caracterizarte en base a la vestimenta típica de la chola cuencana. Usa ropa que tengas en casa, no debes alquilar traje,

Graba un video y envíalo por whatsapp.