

DANZA PARA LA SALUD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Cuáles son los pasos de baile que más disfruto?

- Los pasos que mas me gustan son de la salsa ©

¿Cómo la práctica de la danza beneficia mi salud?

- Fortalece el corazón., Combate el Alzheimer,
Aumenta tu memoria, Aliado en la pérdida de
peso, Disminuye el colesterol, Antídoto contra la
osteoporosis, Flexibilidad, fuerza y resistencia,
Elimina el estrés.



Z SECTION

Ejercicio a.

Realiza los movimientos de tus brazos según la secuencia de imágenes que indican los números. Repite la acción otras 2 veces, al ritmo de la música.



Ejercicio c.

Realiza los movimientos de tus pies y brazos según la secuencia de imágenes que indican los números. Repite la acción otras 2 veces, al ritmo de la música.



Ejercicio b.

Realiza los movimientos de tus pies según la secuencia de imágenes que indican los números. Repite la acción otras 2 veces, al ritmo de la música.



TEAM

Según tu exploración y experimentación, planifica una secuencia de movimientos que combine las 8 direcciones y los niveles alto, medio y bajo. Para ello, contesta las siguientes preguntas:

¿Qué música será la más apropiada para realizar tu secuencia de movimientos?

- Será una de salsa

¿Los movimientos serán rápidos o lentos?

- Serán moderados ni tan rápido ni tan lento (intermedios)

¿Qué partes del cuerpo vas a mover durante tu secuencia de movimiento?

- Los pies, piernas y los brazos

¿Cuánto tiempo durará tu secuencia?

- 15 minutos

¿Cómo registrarás los movimientos para que tus amigas y amigos los entiendan?

- En una imagen donde estea cada paso

¿Incluirías algún texto?

- Solo donde indiquen los pasos

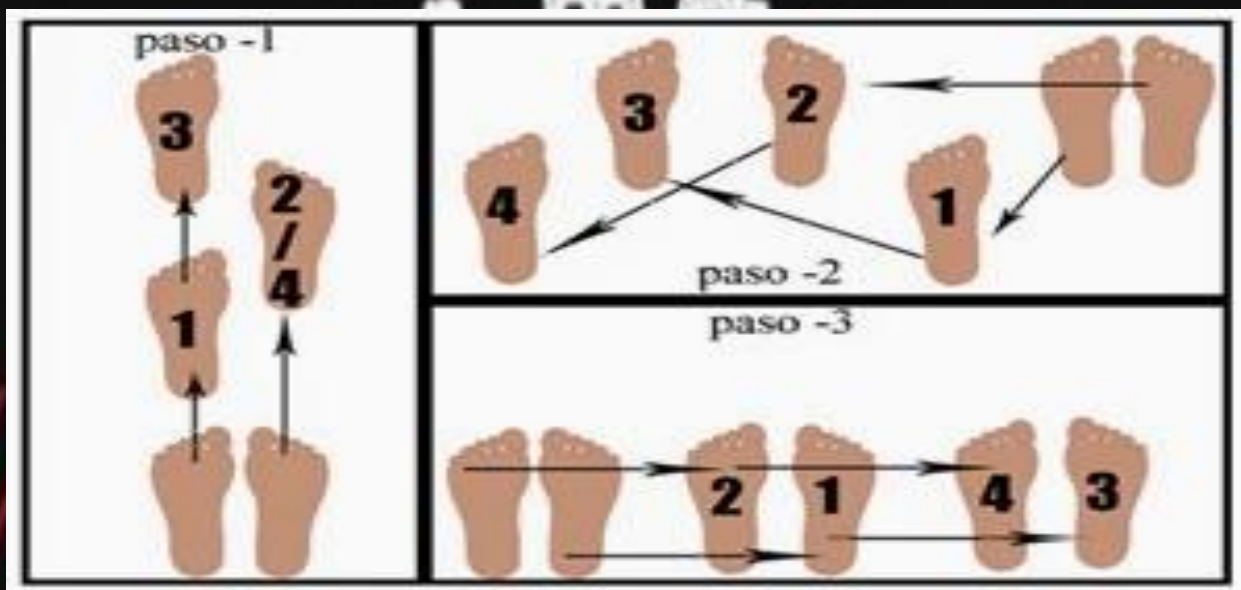
By EFVB

Team AKATSUKI

TEAM



Z SECTION



BAILE DE LA SALSA

AUTOEVALUACIÓN

· ¿Cómo me he sentido al realizar esta actividad?

- Un poco confundido porque no entendía al principio

· ¿Qué ejercicios disfruté más y cuál de ellos me costó realizar?

- Lo que mas disfrute hacer fue la secuencia, y lo que

· ¿Qué he descubierto sobre mi cuerpo y mis movimientos en esta actividad?

- De que soy bueno bailando

· ¿Qué consejos le daría a otros estudiantes de mi edad sobre la práctica de la danza?

- De que la practiquen porque te dan beneficios a la salud

TEAM