



ARTE Y CULTURA S30

Danza para la salud



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Cuáles son los pasos de baile que más disfruto?

Los pasos que más disfruto son los del Shuffle Dance

¿Cómo la práctica de la danza beneficia mi salud?

La beneficia ya que la danza es un ejercicio para nuestro cuerpo ya que puede ser capaz de mejorar nuestra respiración cardiaca, nos da mas resistencia y flexibilidad

¡Empecemos!

Elige música que te agrade para escucharla en volumen bajo mientras realizas los ejercicios. Ubícate en un espacio en el que sientas comodidad y tranquilidad y, si deseas, trabaja descalza o descalzo.

De pie, con los pies a la altura de las caderas y mirada al frente, empieza a explorar y experimentar con tus movimientos corporales. Mueve tus manos y pies hacia las direcciones que se indican en los gráficos.

- 1. DIRECCIONES.** Observa el gráfico y reconoce cada una de las 8 direcciones. Extiende tus brazos hacia adelante, atrás y las demás direcciones, sin desplazarte.





Explora con el movimiento a partir de estos ejercicios:

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.



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?

Música electronica

¿Los movimientos serán rápidos o lentos? ¿Qué partes del cuerpo vas a mover durante tu secuencia de movimiento?

Eso dependería de la música, y se van a mover los pies, pero a gusto de cada uno pueden moverlos brazos

¿Cuánto tiempo durará tu secuencia?

Eso dependería de cada uno, ya que esos pasos los puedes hacer por un buen rato, pero máximo durarían 5 minutos o más dependiendo de cada persona

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

Mediante dibujos haciéndolos paso por paso

¿Incluirías algún texto?

Sería una buena opción, pero se agregarían flechas para indicar los movimientos



Crea tu secuencia de movimientos probando una y otra vez para luego realizar algunos bocetos de cómo quedaría la secuencia.



AUTOEVALUACIÓN

¿Cómo me he sentido al realizar esta actividad?

Me he sentido bien ya que he realizado algo que me gusta

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

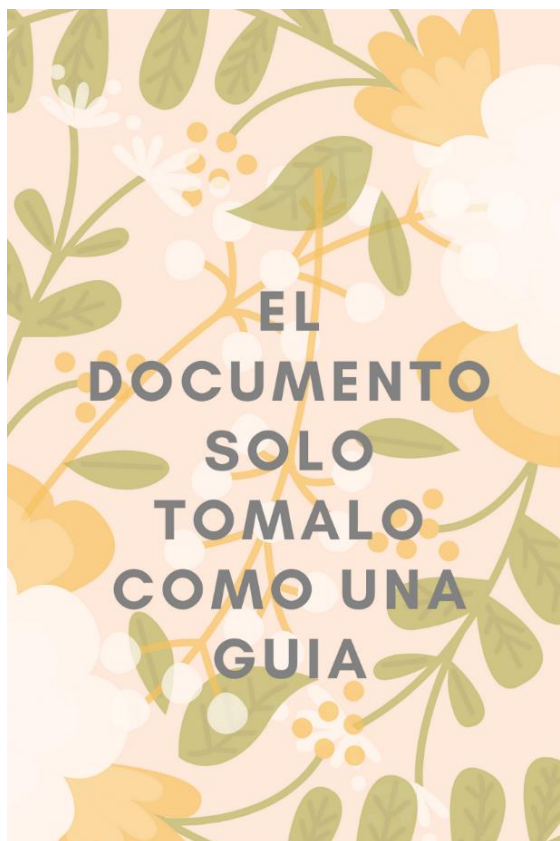
Disfrute realizar más los pasos al bailar y ninguno me conto realizar ya que ya tenía practica en estos pasos

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

He descubierto que soy un poco más flexible de lo que creí y que mi respiración cardiaca ha mejorado un poco

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

Que la practiquen ya que es algo bueno que aparte que los distrae es un buen ejercicio físico para su cuerpo



by ANTHONY

Este documento tómallo
como una simple guía de
trabajo para que puedas
crear el tuyo y no me hago
responsable si esta mal solo
porque te copiaste xd