



**NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS**  
**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: \_7 GRUPO: \_1-2- 3**  
**Correo: [pcastroierbelgica@gmail.com](mailto:pcastroierbelgica@gmail.com) Celular: 3502498215**  
**NOMBRE DEL ALUMNO \_\_\_\_\_**

## Taller #7

Este taller y los próximos se desarrollarán siguiendo 3 ejes de guía.

### **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DENTRO DE LA DIMENSIÓN CORPORAL.**

Para ello se desarrollaran actividades que posibiliten una integración entre las 2 disciplinas correspondientes a la dimensión corporal, las cuales son Educación Física y Educación Artística, teniendo en cuenta elementos que abarquen ambas áreas y la utilización de elementos trabajados durante los talleres de ambas disciplinas.

Dentro de la dimensión corporal coinciden estos el arte y el deporte al ser medios de expresión del ser humano, más teniendo en cuenta la existencia de deportes con un alto contenido artístico. En una expresión como la música y el baile, los componentes de dinámica corporal así como la actividad física, aparecen en todo momento. La posibilidad de expresar diferentes formas de motricidad, y unir las en un solo elemento, enriquecen la práctica deportiva, y la concepción de arte.

### **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE AL AIRE LIBRE.**

Se busca promover en la medida de las posibilidades que los estudiantes, adicional al trabajo que vienen desarrollando dentro de sus casas, desplacen algunos de estos trabajos a entornos al aire libre, buscando promover la actividad física y el deporte en espacios acordes y el aprovechamiento de espacios en los que los estudiantes puedan estar en contacto con la naturaleza.

### **DESARROLLO DE CONCEPTOS CON INTEGRACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS REALIZADAS.**

Se busca desarrollar conceptos de tipo teórico y práctico que continúen dentro de la línea de lo trabajado hasta el momento en el área y que estructuren las 2 anteriores áreas antes mencionadas.

## **DESARROLLO DE CONCEPTOS**

### **El ritmo y la música**

A través del ritmo, los seres humanos tienen la posibilidad de tomar conciencia del movimiento e intentar medirlo, recurriendo a elementos como duración, intensidad, etc. Además del ritmo musical, existe entonces el ritmo de movimiento que podemos asociar y aplicar de diferentes maneras al deporte. Se puede ver entonces que no solo existe el ritmo musical, si no que existen muchos otros ritmos. El ritmo rige la vida misma. Hay ritmo en la sucesión de las horas, días, semanas, meses y años. Hay ritmo en las estaciones del año, en la vida de las plantas etc. Y su presencia posibilita la conciencia de repetición, muy útil en muchos aspectos de la cotidianidad. Su ausencia por otro lado trae fallas en el orden y los movimientos.

Para el hombre el ritmo puede tomar diversos significados que van desde lo instintivo, pasando por la creación de conciencia a su alrededor, para llegar a darle un sentido artístico y musical; Pasa por elementos tan básicos como el lenguaje haciendo posible su fijación, hasta llegar a elementos más complejos, como el sonido por medio de tambores, claves o panderetas y de allí evolucionar a patrones melódicos más complejos.

Para los seres humanos, el ritmo viene desde sus movimientos más básicos como gatear, caminar, correr o saltar y de allí nace la posibilidad de despertar una conciencia rítmica, aplicable a diferentes ámbitos de la vida. Coexisten entonces de manera permanente el ritmo y el movimiento dándole simetría y orden a este.

El ritmo trasciende en la estructura mental del individuo, yendo desde lo inconsciente donde simplemente se vive el ritmo, pasando a sentirlo, para finalmente llevarlo al orden consciente donde interviene la inteligencia. Es por esto que el manejo del ritmo está muy ligado al desarrollo cerebral del individuo y el dominio de diferentes habilidades tanto físicas, como mentales, por lo que su trabajar cobra importancia desde las primeras etapas del desarrollo, donde se hace con simples canciones, tambores y otros instrumentos sencillos, para posteriormente llegar a tomar conciencia de compases donde uno de los ejemplos es la lectura y la escritura y finalmente poder dominarlo en instrumentos más complejos, un lenguaje estructurado y un manejo musical.

Dentro de la Educación Física el objetivo principal es establecer una relación directa entre los ritmos sonoros y los ritmos corporales. El ejemplo más representativo de esto, es la relación entre el sonido de la música y la ejecución del baile, pero se puede llevar a contextos más simples, en los que se puede explorar diferentes movimientos del cuerpo siguiendo secuencias rítmicas.

**ACTIVIDAD:**

**1- Cuestionario.**

- a- ¿Con qué tipo de ejercicios has trabajado el ritmo a lo largo de tu vida?
- b- ¿Qué actividades desarrollas en la vida cotidiana que implican ritmo?
- c- ¿Qué ritmos musicales conoces y entre ellos cuales son más rápidos y más lentos?

**2- ARTE Y DEPORTE: Elaboración de escalera pliométrica.**

Una escalera pliometrica, es un elemento utilizado en el entrenamiento deportivo, que como su nombre lo indica tiene forma de escalera y su objetivo es ubicarla acostada en el piso para realizar ejercicios rítmicos con los pies. Es utilizada en el entrenamiento de muchos deportes entre ellos el futbol. Una escalera plimétrica normal, está hecha con correas, palos o tubos horizontales, amarrados por unas correas de manera perpendicular para darle forma de escalera como se muestra en la figura, sin embargo no es la única forma de elaborarla.



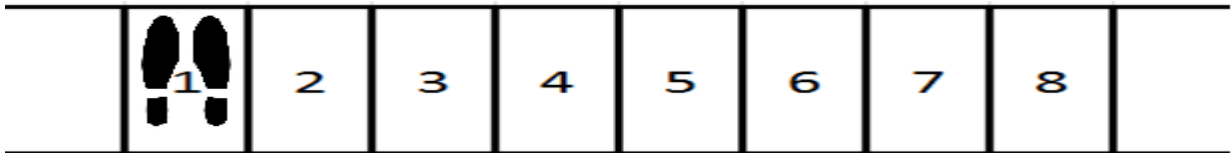
La actividad es elaborar tu propia escalera, pero hacerla una obra de arte. Para esto puedes usar materiales que tengas a la mano, como cartón, cartulina, plástico o cualquier otro que se te ocurra y aparte de cumplir las especificaciones de la escalera, debes darle un sentido artístico.

Especificaciones:

Debe ser una escalera delgada ya que va apoyada en el piso y se debe poder saltar por encima de ella.

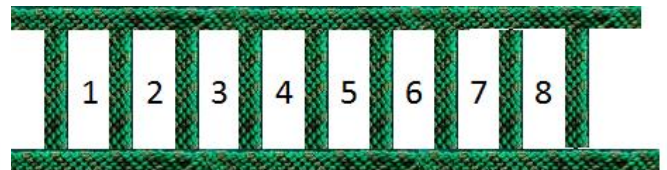
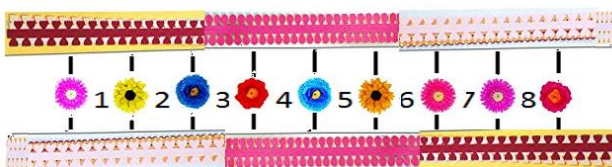
En los espacios deben caber los dos pies.

El número de peldaños debe hacerse según muestra la siguiente figura.



A partir de este punto, entra a jugar el sentido artístico, dándole a la escalera un valor estético, en el que se pueda ver reflejada la capacidad artística.

Ejemplos:



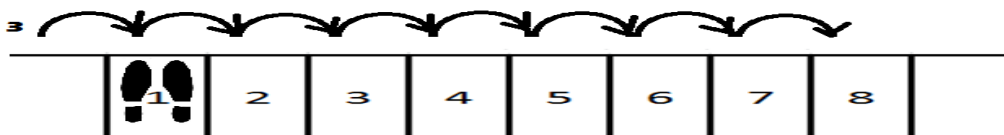
**3- ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE. Ejercicios en escalera pliométrica.**

Esta actividad debe ser ejecutada en un espacio al aire libre y debes realizar sobre la escalera, 4 ejercicios diferentes, uno seguido del otro, agrupados en 8 o 16 repeticiones, **soportarlo en un video y enviar**. Cada repetición del ejercicio se debe hacer al ritmo de música, un tambor o una percusión, a una repetición constante que conserve la misma frecuencia (no se puede acelerar o desacelerar el toque). Puedes usar cualquier elemento sonoro para generar la percusión, no tiene que ser un tambor.

En la escalera debes seguir los espacios partiendo del espacio vacío antes del número 1,

- En el ejercicio 1 se sigue la secuencia 1,2,3,4,5,6,7,8.
- En el ejercicio 2 se sigue la secuencia 7,6,5,4,3,2,1, Espacio vacío. Se retornó al principio.
- En el ejercicio 3 se sigue la secuencia 1,2,3,4,5,6,7,8.
- En el ejercicio 4 se sigue la secuencia 7,6,5,4,3,2,1, Espacio vacío. Se retornó al principio.

**Ejercicios 1 y 3**



**Ejercicios 2 y 4**

