



NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: _7 GRUPO: _1-2- 3
Correo: pcastroierbelgica@gmail.com Celular: 3502498215
NOMBRE DEL ALUMNO _____

Taller #8

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

Seguiremos la línea explicada en la primera parte con 3 elementos a desarrollar.

1- Arte y Deporte: Desarrollar tu material.

El objetivo del taller es continuar el trabajo con base en la escalera pliométrica, explicada en el taller anterior, pero añadiendo un elemento externo, con el que crearas nuevos ejercicios para desarrollar en la escalera, incluso similares a los desarrollados en el primer trabajo pero con la dificultad adicional del elemento externo que debes involucrar en el trabajo. este elemento puede ser una pelota, un aro o lo que tú quieras, pero lo debes fabricar tú mismo. Como sugerencia compartiremos la fabricación de una pelota con botellas, pero esta no es la única propuesta. Puedes usar otros elementos y fabricar otro artículo según tu gusto y recuerda que el arte no tiene límites.

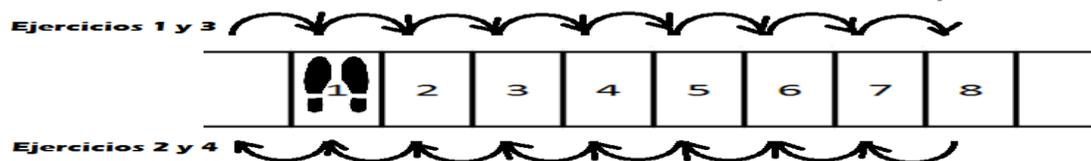
Video sugerido. Creación de pelota: <https://www.youtube.com/watch?v=J-OG1QjNGHY>

2- Actividad al aire libre – Crear nuevos ejercicios con la escalera pliometrica involucrando el material creado.

Esta actividad al igual que el taller anterior debe ser ejecutada en un espacio al aire libre y debes realizar sobre la escalera pliometrica, 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.

Siguiendo las mismas secuencias que en el taller anterior, pero adicionando el uso de un elemento externo con el cual se debe crear movimiento con las manos y el elemento desarrollado adicionales al de las piernas.

Recordamos la secuencia de la gráfica.



Video de ejercicios con escalera pliometrica: <https://www.youtube.com/watch?v=Ce-qGbNT7e0&t=62s>

Recuerda que a los movimientos de pies le debes agregar movimientos con las manos dentro de las secuencias de contero y ritmo y teniendo en cuenta el elemento que hayas creado.

3- Trabajo conceptual – Observación de video y preguntas sobre ritmo.

Cualquier coreografía, o montaje musical, siempre debe estar dentro de los conteos de 2, 4, 8, 16, 32. Etc.

Los conteos principales en los ritmos musicales se hacen en 8 o 16 marcaciones del ritmo musical.

La música en su totalidad tiene marcaciones claras que indican donde inicia ese conteo de 1 a 8 o de 1 a 16 y al repetir los conteos, siempre se encontraran nuevos golpes y marcaciones en la música. Puedes hacer el ejercicio de escuchar cualquier canción, y encontraras siempre golpes y conteos de 1 a 8. Así mismo para las coreografías gimnásticas y para los montajes de baile y folklore, que se desarrollan con base a esta música.

Actividad.

Debes observar el video compartido de baile de bambuco, realizando siempre conteos de 1 a 8 de manera. Debes identificar los conteos musicales y los cambios de ejercicio durante este y con base en la observación del video, responde las preguntas.

- 1- Cuantos cambios de conteo (1 a 8) contabilizas durante el video ósea, cuantas veces debes contar de 1 a 8 durante el tiempo de dura la coreografía. (cuentas al ritmo de la música de 1 a 8 y repites el conteo durante toda la coreografía hasta que esta finalice.)
- 2- Que instrumento principal logras identificar que da una mayor marcación del ritmo musical.
- 3- Que sucede al inicio de cada conteo de 1 a 8.
- 4- Has una lista de cada cambio de conteo y describe brevemente un aspecto destacado de la coreografía en ese instante. Por ejemplo: jugaron con el sombrero, o giraron en círculo las mujeres, o bailaron en pareja, etc. La lista debe coincidir con el número de conteos de la pregunta 1.

Video guía para el trabajo: <https://www.youtube.com/watch?v=pGpksJqkIxI>