

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA :		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:		ANA MARIA BETANCUR CENTENO		
	TIPO DE GUÍA:		APRENDIZAJE		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	7º	1	23 DE ENERO	3 UNIDADES

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identificación aspectos importantes del folclor coreográfico colombiano, participando activamente del montaje de una danza.

## FOLCLOR COREOGRÁFICO COLOMBIANO

**Danza:** La danza o el baile, es una forma de arte en donde la persona que la ejecuta expresa sus sentimientos o emociones, a través de sus movimientos y gestos. Es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal, se realiza con música y no tiene duración específica. El bailarín puede bailar libremente o guiarse por una coreografía. Para muchos, es más que mover el cuerpo, es transmitir emociones al público y a nosotros mismos es entrar a otro mundo, es liberarse de emociones negativas, es dejar en el escenario (o cualquier sitio en donde estemos) nuestro corazón, nuestra alma, pues el bailarín o bailarina lo hace con pasión, con amor.

Dentro de la danza existe la **coreografía**, proveniente del griego, la palabra coreografía significa literalmente “**la escritura de la danza**” (koreos: danza, movimiento y grafía: escritura). Entendemos entonces por coreografía a aquel **conjunto de movimientos y bailes organizados de manera estructural, con un sentido y un objetivo específicos para significar algo previamente diseñado**. Estos movimientos siempre mantienen relación unos con otros y dependiendo del tipo de baile o danza seleccionada, buscan ensamblar un complejo de situaciones en las cuales el cuerpo humano sigue el ritmo de la melodía presentada. **Él coreógrafo (el que crea la coreografía) es el que se encarga de enseñar los movimientos y se concentra más que todo en cómo va la posición del cuerpo de los bailarines o sus partes**. La coreografía es sin dudas la base de cualquier danza, sea esta oficialmente enseñada o transmitida de manera informal. Cada estilo de baile supone un estilo particular de coreografías que buscan adaptar los movimientos del cuerpo a la sintonía de la música para ensamblarse así de manera organizada y pareja. Mientras algunas coreografías pueden ser lentas y tranquilas, otras pueden basarse en el desgaste energético y en movimientos que parecieran no tener ningún significado pero que están claramente pensados para expresar determinadas emociones.

La enseñanza coreográfica debe incluir diferentes tipos de coreografías con el objetivo de permitir al alumno componer sus obras de arte de manera completa. En este sentido, podemos encontrar **coreografías monológicas** (en las que la persona baila

de manera individual y sin el acompañamiento de pares), **coreografías grupales** (realizadas por dos o más personas de manera conjunta; en ellas pueden trabajar todos a la par o representar en diferentes grupos diversos tipos de movimientos).

**Historia De La Danza:** Desde la prehistoria el ser humano ha tenido la necesidad de comunicarse corporalmente, con movimientos que expresaban sentimientos y estados de ánimo. Estos primeros movimientos rítmicos sirvieron igualmente para ritualizar acontecimientos importantes (nacimientos, defunciones, bodas). En principio, la danza tenía un componente ritual, celebrado en ceremonias de fecundidad, caza o guerra, o de diversa índole religiosa, donde la propia respiración y los latidos del corazón sirvieron para otorgar una primera cadencia a la danza.

En Colombia existen un sinnúmero de manifestaciones culturales que expresan la variedad étnica, religiosa, de costumbres, tradiciones y formas de vida de su población, así como su riqueza natural y diversidad de climas, geografías y paisajes, entre otros. **El folclor coreográfico** comprende todas las expresiones dancísticas de un pueblo, por ejemplo:

-Danzas Sacras  
-Danzas Profanas

-Danzas Indígenas  
-Danzas de Salón

**El folklor en general incluye** el conocimiento de costumbres, tradiciones, creencias, leyendas, poesías, danzas y música de un pueblo. **El folklor Significa saber del pueblo;** etimológicamente se deriva de las expresiones inglesas **Folk:** que significa **pueblo** y **Lore:** que significa **saber**.

**Características:** Lo folklórico debe ser:

**Tradicional:** es decir que se trasmite de generación en generación, casi siempre en forma oral.

**Anónimo:** es decir, sin autor o que no se conoce el autor.

**Popular:** porque el hecho folklórico es parte de los miembros de una comunidad.

**Plástico:** porque puede cambiar constantemente en su forma, conservando su esencia.

**Ubicable:** porque aparece en determinado lugar y tiempo.

**Funcional:** pues cumple un rol activo en la vida de la comunidad, reflejando las condiciones de la vida de la misma.

**Divisiones del folclor:**

**Folclor Literario:** que comprende las coplas, los dichos, los refranes, las adivinanzas, las retahílas.

**Folclor Musical:** que encierra las tonadas, los instrumentos, compositores y agrupaciones musicales.

**Folclor Coreográfico:** en él se agrupan las danzas y juegos coreográficos al igual que los trajes típicos.

**Folclor Demosófico o Material:** manifiesto en los mitos, leyendas, artesanías, comidas típicas, creencias y medicina popular.

### ALGUNOS RITMOS TÍPICOS COLOMBIANOS

**REGIÓN CARIBE:** Cumbia, Mapalé.

**REGIÓN PACÍFICA:** Jota, Bullerengue, Currulao.

**REGIÓN ANDINA:** Bambuco, Guabina, Pasillo.

**REGIÓN INSULAR:** calipso, el shottish, la polka, el mento y el quadrille.

**REGIÓN ORINOQUÍA:** Joropo, Galerón.

**REGIÓN DE LA AMAZONÍA:** Bambuco, Zuyuco.

### GÉNEROS MUSICALES DE ACTUALIDAD

<b>MERENGUE</b>	
<b>Sitio de origen</b>	Género musical característico de <b>República Dominicana</b> . También es muy conocido en España.
<b>SALSA</b>	
<b>Sitio de origen</b>	Género Característico de Puerto Rico, República Dominicana, Colombia, Perú, Venezuela. Pero su mayor auge se vive en <b>Cuba</b> .
<b>CHAMPETA</b>	
<b>Sitio de origen</b>	La champeta, es un ritmo dancístico que nació hace casi treinta años en las barriadas de la ciudad de <b>Cartagena</b> .
<b>REGUETÓN</b>	
<b>Sitio de origen</b>	Este género se desarrolló por primera vez en <b>Panamá</b> en los años setenta y principios de los noventa en Puerto Rico.
<b>BACHATA</b>	
<b>Sitio de origen</b>	La bachata surgió durante los años sesenta (mediados del siglo XX) en la marginalidad urbana de los barrios más pobres de la <b>República Dominicana</b> , en bares y en burdeles.
<b>CUMBIA</b>	
<b>Sitio de origen</b>	La cumbia es un género musical y baile que tuvo su origen en Colombia y en Panamá pero que, en la actualidad, se ha popularizado en el resto de América Latina y cuenta con numerosas variantes y adaptaciones. La historia cuenta que, en Colombia, la cumbia surgió en la costa del Caribe a partir de la fusión cultural entre los indígenas, los esclavos que llegaban desde África y los españoles durante la Colonia. En Panamá también se desarrolló durante la época colonial, con coreografías y música de origen

	africano y pasos de danza aportados por andaluces, gallegos e indígenas.
--	--

## LA ANOREXIA Y LA BULIMIA EN EL EJERCICIO FÍSICO Y EN LA SALUD



El ejercicio es una de las actividades más recomendables para la salud física y psicológica del ser humano, pero no podemos olvidar que tiene un carácter potencialmente adictivo cuando se practica de forma excesiva y no controlada. Existen ciertos signos de alarma ante los cuales tenemos que pensar que estamos frente a un serio problema:

- Insistencia en practicarlo diariamente como si fuera imprescindible.
- Aparición de síntomas de abstinencia (irritabilidad, ansiedad, depresión...) cuando no se realiza.
- Mantenimiento de la actividad física a pesar de estar contraindicado por motivos médicos.

Acudir al gimnasio 3 horas cada día sin excepción haciendo recuento de las calorías quemadas, comer sólo si seguidamente se va a poder compensar con ejercicio físico, renunciar sistemáticamente a otras actividades de ocio, incluso no cumplir con responsabilidades laborales o académicas por cumplir con el ejercicio programado, realizar 300 abdominales cuando nadie me ve, comer o estudiar de pie... Estas conductas ¿a dónde nos conducen?

- En primer lugar, cualquier actividad, por mínima que sea, cuando la alimentación del paciente no está todavía normalizada, puede ser un **impedimento para alcanzar un estado de salud física óptimo**.
- Puede parecer una paradoja, pero está comprobado que **la insatisfacción corporal es mayor** entre pacientes practicantes de ejercicio excesivo.
- Estas conductas favorecen la **obsesión y** el ejercicio puede tornarse **compulsivo**, alejándolo por completo del carácter socializador y placentero que suele tener en circunstancias normales. A partir de ese momento la actividad física se practica porque no puede dejar de practicarse, porque no hacerlo provoca más ansiedad. La actividad física controla al paciente y éste cada vez controla menos la

actividad. Además, en muchas ocasiones siguen un **patrón ritualista**, de forma que la persona lo realiza de determinada manera y siguiendo determinados esquemas obsesivos.

- Conducen a la **dependencia**: insistencia en la necesidad de moverse, experimentando ansiedad e irritabilidad cuando son frustradas las posibilidades de llevar a cabo la actividad.
- Conducen a crear un **círculo vicioso ejercicio – restricción alimentaria**. El ejercicio físico incrementa el nivel de endorfinas. En situaciones de restricción alimentaria, un incremento en el nivel de endorfinas parece disminuir el apetito.
- Y finalmente, a mantener la enfermedad, pues el/la paciente consigue reducir la ansiedad provocada por la comida con mecanismos patológicos (ejercicio físico compulsivo) y no mediante estrategias sanas.

Cuando hablamos de actividad física nos referimos tanto a deportes como a tareas domésticas cotidianas, bailes, caminar, subir/bajar escaleras, etc. y/o cualquier actividad que implica la ausencia o interrupción del reposo.

Muchas son las personas afectadas de anorexia, bulimia, ortorexia, vigorexia... Todos estos trastornos son fruto de obsesiones y demás problemas que acarreamos y que se manifiestan en la alimentación o en la obsesión por un tipo de vida concreto. La **anorexia deportiva o anorexia atlética** es un trastorno que padecen muchos deportistas. Nunca es bueno obsesionarse por el físico, ya que esto lo que hará será llevarnos a cometer excesos que en la mayoría de los casos pueden llegar a pasarnos factura. Normalmente los trastornos alimenticios son eso, conductas anormales en los hábitos alimenticios. En esta ocasión el trastorno no solamente toca el lado de la alimentación, sino que también **variara la conducta deportiva** de la persona que lo padece, que por norma general suelen ser deportistas y personas interesadas en llevar una vida sana, este trastorno se da únicamente entre deportistas y se caracteriza por el **miedo intenso a aumentar de peso y volverse obesos**, eliminando así los efectos de años de actividad física, y acabando con una definición y un tono muscular. La persona que padece este trastorno hace lo posible para no engordar y seguir manteniendo un cuerpo atlético y perfecto por más tiempo. Para conseguirlo estas personas lo que hacen es reducir la ingesta calórica drásticamente e incrementar las horas de entrenamiento, aumentando la intensidad del mismo.

Muchos afectados por este trastorno además utilizan **diuréticos** y reducen la ingesta de líquidos, ya que de este modo conseguirán una mayor definición muscular. Este hecho, junto a la disminución del consumo calórico y el aumento de ejercicio para quemar más calorías traerá consigo una serie de consecuencias en la persona que padece este trastorno, ya que ningún cuerpo podrá soportar esta situación por mucho tiempo.

Es importante prestar atención a diferentes señales a la hora de determinar si padecemos o no este trastorno, y es que **debemos controlar la ingesta alimenticia** y saber si estamos dotando al organismo de lo necesario para la actividad deportiva. Adelgazar demasiado, estar por debajo del peso recomendado y seguir viéndonos gordos es uno de los principales síntomas. **Realizar más ejercicio de lo establecido** y

aumentar las horas dedicadas a la actividad también debe ser un dato congruente. La variación del estado de ánimo también suele ser un dato a tener en cuenta, al igual que eludir las horas de las comidas para esquivar la tentación. Junto a este trastorno existe una variable que se conoce como **bulimia deportiva** en la que el afectado come excesivamente para luego vomitar y realizar deporte de manera compulsiva para purgar ese exceso con la comida y evitar de este modo el aumento de peso. Es importante que prestemos atención a estos trastornos, ya que al producirse en deportistas muchas personas no los tienen en cuenta por adjudicarles una vida sana cuando su conducta no lo es en absoluto.

**Ubico en el mapa político de Colombia, los sitios de donde son característicos los géneros musicales anteriormente expuestos.**



**“EL HOMBRE NUNCA SABE DE LO QUE ES CAPAZ HASTA QUE LO INTENTA”.**  
**CHARLES DICKENS**