

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN						
NOMBRE ALUMNA:						
ÁREA / ASIGNATURA: ED. FÍSICA.						
DOCENTE: NASLY ALCIRA VELASQUEZ						
PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN	
3	EJERCITACION Y CONCEPTUAL.	4º		AGOSTO SEPTIEMBRE	SEMANAS 5	

Fortalece sus habilidades motoras, desarrollando ejercicios mediante los cuales, explora posibilidades expresivas y rítmicas con el cuerpo, y contribuye al desarrollo del esquema corporal.

1. Ejecución de ritmos y bailes, de forma espontánea y natural. El cuerpo se mueve, de diferentes formas.

La danza son movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, acompañados generalmente de música y que sirven como forma de comunicación o expresión.

¿Cómo funciona el ritmo al momento de bailar?

A groso modo, podemos definir el ritmo como la combinación de sonidos, silencios, patrones, pausas, voces y/o palabras en una expresión artística. Si nos referimos más concretamente al ritmo en el baile, este se puede definir como la organización en el tiempo de sus pasos, movimientos, expresiones y gestos.



Actividad: Disfruta con entusiasmo y concentración la preparación de los bailes, practicando en casa sus movimientos rítmicos para una mejor preparación de la coreografía.

2. El cuerpo se mueve, en relación a los otros.

¿Qué es el movimiento del cuerpo humano?

Se entiende por movimientos corporales el desplazamiento del cuerpo o de un segmento a través del espacio, y cada uno de los movimientos que depende de varios factores, como la articulación y los músculos involucrados.

¿Cuáles son los tipos de movimientos del cuerpo?

El movimiento puede ser recto (como una flecha disparada a un objetivo), circular (como un trompo), arriba y abajo (como un salto), zig-zag (como esquiar), de lado a lado (como bailar). Algunos movimientos son una combinación, como un columpio.



Prepara en casa una rutina de ejercicios identificando cada movimiento corporal, practícalos en familia. No olvides preparar el cuerpo con un adecuado calentamiento.

3. Exploración de recursos expresivos del cuerpo.

¿Qué es la expresión corporal para niños?



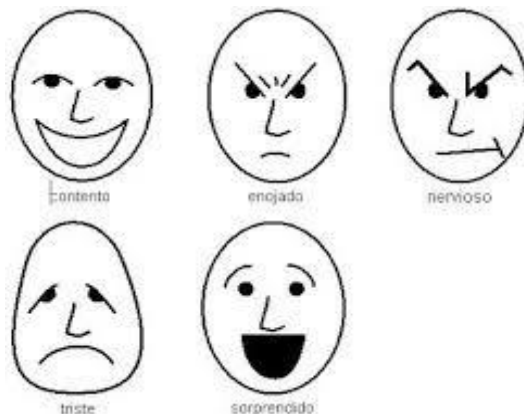
La expresión corporal consiste en utilizar el cuerpo, mediante gestos y movimiento con una intencionalidad expresiva de estados de ánimo, sensaciones y pensamiento, para el desarrollo en las tareas de la vida diaria.

Los gestos, la cara, la postura, los dedos entrelazados, las manos entrelazadas, el tocarse la nariz, la expresión facial, todos ellos son elementos participativos del lenguaje corporal. Por ello, el significado de expresión corporal incluye expresamente la comunicación a través de un lenguaje no verbal.

4. Imitación de gestos y sonidos, del medio ambiente.

Practica en casa ejercicios de expresión corporal:

- Emociones pérdidas. Objetivo: reconocer e imitar los diferentes estados emocionales con gestos faciales y corporales.
- Imito sonidos de animales.
- El espejo. Hacer gestos y movimientos frente al espejo. Objetivo: desarrollar el esquema corporal.
- Las estatuas.
- Danza gimnástica y bailoterapia.
- Yoga.



5. El Valor del cuerpo.

¿Qué es valorar el cuerpo?

Cuando valoramos nuestro cuerpo nos volvemos personas positivas, ello nos beneficia en salud, bienestar, físicamente y en las relaciones emocionales, familiares y de sociabilización. Valorando y aceptando nuestro cuerpo podremos valorar y aceptar el cuerpo de los demás.



Escribo como cuido mi cuerpo:

Todo es cuestión de práctica. Lo importante es disfrutar del deporte.