
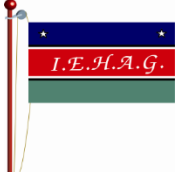

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 8</b>

<b>DOCENTE:</b> BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE VILLA RESTREPO LINA MARÍA RODRIGUEZ AGUDELO WALTER		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b> LÚDICO RECREATIVO	
<b>GRADO: 6tos y 7mos</b>	<b>GRUPOS: 1-2 3-4</b>	<b>PERIODO: 2</b>	<b>FECHA:</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES</b> 4	<b>FECHA DE INICIO.</b> 3 de mayo	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b> 28 mayo	
<b>Temas</b>	<b><i>EL RITMO EN LA VIDA, EL ARTE Y EL DEPORTE</i></b>		
<b>Propósito de la actividad</b>			
<p>Al finalizar la presente guía los estudiantes de los grados sextos y séptimos, identificarán la importancia de las capacidades coordinativas, como el ritmo, permitiendo un gran y adecuado desarrollo motriz, favoreciendo el perfeccionamiento de nuestro sistema nervioso y por ende de nuestro cuerpo y a su vez el desarrollo de las competencias propias de la educación física y la educación artística en cuanto al perfeccionamiento motriz de nuestro cuerpo.</p>			

<b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿ Que has oido hablar del ritmo?, escribe ejemplos</li> <li>2. ¿Que crees que es, y como se manifiesta?</li> <li>3. ¿ Que tipos de ritmos conoces?</li> <li>4. ¿Cuáles son los ritmos naturales,( relaciona por escrito, 4 ejemplos)?</li> <li>5. ¿ como influye el ritmo en el movimiento?</li> </ol>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 8</b>

## ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN

### INFLUENCIA DEL RITMO EN LA VIDA, EL ARTEY EL DEPORTE

#### COMO REPASO:

#### ¿QUÉ SON LAS CAPACIDADES O CUALIDADES MOTRICES?

Las **cualidades motrices**: son facultades que poseemos los seres humanos para realizar movimientos gracias a los músculos, las articulaciones y los huesos que componen nuestro cuerpo. ... Las **cualidades físico-motrices** son: Coordinación, fuerza, agilidad, resistencia, reacción y fuerza explosiva, velocidad, equilibrio.....

En este sentido, las tendencias actuales al respecto establecen la siguiente clasificación:

- **Capacidades condicionales:** resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- **Capacidades coordinativas:** coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad

#### EL RITMO

Apartes del texto de **KURT MEINEL, didáctica del movimiento**

La palabra "ritmo" viene del griego RHUTHMOS, cuya raíz es RHEO (yo corro). El flujo del movimiento es sin duda, un rasgo esencial del ritmo, pero aplicado al ser humano, implica también una articulación constante y fluida, la cual se presenta en los movimientos elaborados, tanto a nivel laboral, deportivo, y artístico, permitiendo la perfección motriz del sujeto.

Desde el mismo instante en que el hombre toma conciencia del movimiento e intenta medirlo, recurre a otros elementos como: duración, intensidad, etc. Si se habla de ritmo, generalmente lo ubicamos hacia el lado de la música.

Es la capacidad que desarrolla el sistema nervioso que permite al cuerpo la contracción y relajación, además de crear imágenes corporales que favorezcan el mayor dominio del cuerpo y conociendo mejor las posibilidades de movimiento.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 8</b>

Es la capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio, registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento, el ritmo dado exteriormente, integrándolo al ritmo propio ya interiorizado, al enfocar hacia una tarea objetivo, que depende de la percepción, principalmente de estímulos acústicos y de estímulos visuales, referidos a movimientos básicos.

Lo que se busca generalmente en basados en la práctica del ritmo, es lograr la completa autonomía del niño en cuanto a sus necesidades motrices se refiere, logrando por medio de diferentes ejercicios, que el niño sepa reaccionar de la mejor manera frente a los obstáculos impuestos en su ambiente. También dentro del ritmo y su extenso concepto, encontramos que el cuerpo debe ser también usado como método de expresión (corporal), y comunicación, lo que va de la mano también con la mímica, la danza y también la dramatización. Estos tres puntos antes nombrados, son mayoritariamente la base para construir un buen ritmo, que vaya complementado con todo lo que respecta a la educación física, las artes escénicas y la vida.

El ritmo es casi una característica básica, algo así como una condición sin equanom de todas las artes como la música, la poesía y la danza, entre otras, aunque el ritmo también es posible de encontrarse en algunos fenómenos naturales tales como: dormir, despertarse, la nutrición y la reproducción; que son esenciales a la hora de subsistencia de cualquier ser vivo.

**Los elementos que componen el ritmo son: el pulso, el acento y el compás. El pulso se puede definir como cada uno de los tiempos o pulsaciones regulares de los compases simples de 2, 3 y 4 (ejemplo: el tic-tac del reloj).**

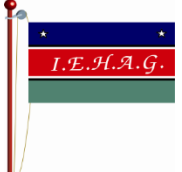

### **COMO SE MIDE EL RITMO EN MUSICA**

**Tomado de youtube, profe Jaime Altozano**

**Por favor ver el video.**

**¿Por qué medimos el RITMO así? Compás de 4/4, 2/4, 6/8, 3/4... | Jaime Altozano**

<https://www.youtube.com/watch?v=faBivRmi2LY>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 8</b>

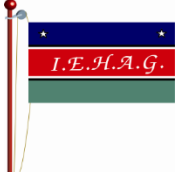

ORGANIZACIÓN TEORICA Y REGULADA DEL RITMO, EL COMPAS.

**Tipos de compases: Simples y compuestos**

**Compases simples: es simple** (o **compás** de subdivisión binaria), cuando cada uno de sus pulsos o tiempos se puede subdividir en mitades. **Entre ellos están: Los Binarios, los ternarios, los cuaternarios.**

El compás se divide en partes llamadas tiempos o pulsos y existen varios tipos de compás en función del número de tiempos.

- La métrica binaria, que da lugar al **compás binario** de dos tiempos, se basa en una alternancia de pulsos fuertes o acentuados y pulsos débiles o átonos, en la cual uno de cada dos pulsos es fuerte.
- La métrica ternaria, que da lugar al **compás ternario** de tres tiempos, consiste en una sucesión regular de un pulso fuerte o acentuado y dos débiles o átonos. En algunos casos y en ciertos estilos o tipos de música se considera que la segunda de las dos pulsaciones átonas es algo más fuerte que la primera, sin alcanzar la acentuación de la primera de cada tres.
- La métrica cuaternaria, que da lugar al **compás cuaternario** de cuatro tiempos, es otro tipo de métrica que habitualmente se incluye entre las básicas, que se caracteriza porque a intervalos regulares uno de cada cuatro pulsos es fuerte. No obstante, suele considerarse que el tercer pulso también cuenta con una leve acentuación, por lo que se convierte en una sucesión fuerte - débil - medio fuerte - débil. Desde esta perspectiva el compás cuaternario se puede entender como derivado del binario, es decir, como dos compases de dos partes.

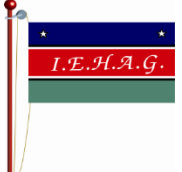

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 8

**Compases compuestos:** Los **compases compuestos** más usados son el 6/8, el 9/8 y el 12/8, pero también es posible encontrar **compases** de 6/4, 9/4, 12/4... En resumidas cuentas, todos los **compases** que en el numerador tengan el número 6, 9 o 12 serán **compases compuestos**.

**FIGURAS RITMICAS.**

Nombre	Figura para el sonido	Figura para el silencio	Duración
Redonda			4 Tiempos
Blanca			2 Tiempos
Negra			1 Tiempo
Corchea			1/2 Tiempo
Semicorchea			1/4 de Tiempo
Fusa			1/8 de Tiempo
Semifusa			1/16 de Tiempo

EJEMPLOS: tomados de youtube. Por favor ver los videos.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 7 de 8

Para los grados sextos y séptimos

[#donlumusical](#) [#juegos](#) [#musica](#)

Juegos musicales "El pollo" Ritmo con manos. DONLUMUSICAL

<https://www.youtube.com/watch?v=-kEvuGTNx3Q>

Juego de manos con disociación rítmica DONLUMUSICAL

[https://www.youtube.com/watch?v=BQJeW\\_o5jM](https://www.youtube.com/watch?v=BQJeW_o5jM)

Actividad musical de coordinación de manos.

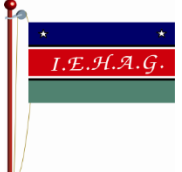

<https://www.youtube.com/watch?v=4dDsvInfrsw>

JUEGOS DE PALMAS

<https://www.youtube.com/watch?v=xu39ol39Fg8>

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. [REALIZA UN RESUMEN SOBRE LA TEORIA DEL RITMO.](#)
2. [CREA 3 JUEGOS DE COORDINACION CON LAS PALMAS, EN AUXILIO CON UN COMPAÑERO. ENVIA FOTOS O VIDEO](#)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 8 de 8

3. [REALIZA VIDEO CON UNA RUTINA RITMICA, UTILIZANDO LA CUERDA DE SALTAR, \( UTILIZA UN RITMO DE ACOMPAÑAMIENTO\)](#)
4. [CREA, UNA SERIE DE COPLAS, RETAHILAS O VERSOS CON TEMA LIBRE, Y COPIALAS.](#)
5. [DIBUJA LOS INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN, DE LA COSTA ATLANTICA](#)
6. [CONSTRUYA UN GÜIRO CLAVE O MARACA, ENVIAR FOTOS.](#)

FUENTES DE CONSULTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://literaturayteatro-mercedes.blogspot.com/p/ritmo.html">http://literaturayteatro-mercedes.blogspot.com/p/ritmo.html</a></li> <li>➤ <b>KURT MEINEL</b>, didáctica del movimiento, (ensayo de una teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico).</li> <li>➤ Apartes tomados de: <a href="https://ritmoymovimiento.es.tl/LA-GIMNASIA-RITMICA.htm">https://ritmoymovimiento.es.tl/LA-GIMNASIA-RITMICA.htm</a>.</li> <li>➤ <a href="https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html#cap2">https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html#cap2</a></li> </ul>