

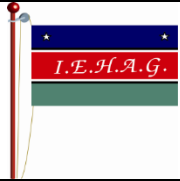



|  |  |                      |  |
|--|--|----------------------|--|
|                         | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                      |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>        |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b> |  | <b>Versión</b><br>01 | <b>Página</b><br>1 de 7  |

|  |                                   |   |                        |
|--|-----------------------------------|---|------------------------|
| <b>DOCENTE:</b><br>BERRIO ORTIZ, IVAN NOE<br>CORDOBA MORENO, WILMAN<br>GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE<br>VILLA RESTREPO LINA MARÍA<br>RODRIGUEZ AGUDELO WALTER   |                                   | <b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b><br>LÚDICO RECREATIVO        |                        |
| <b>GRADOS: 8vos y 9nos</b>   | <b>GRUPOS: 1-2 3-4</b>            | <b>PERIODO: 2</b>                                       | <b>FECHA: abril 13</b> |
| <b>NÚMERO DE SESIONES</b><br>4   | <b>FECHA DE INICIO.</b><br>Mayo 3 | <b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b><br>Mayo 28                 |                        |
| <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 octavos y novenos, 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>ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN</b>                       |
| <b>INFLUENCIA DEL RITMO EN LA VIDA, EL ARTEY EL DEPORTE</b> |

|  |  |                          |  |
|--|--|--------------------------|--|
|                          | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>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<br/>01</b>                              | <b>Página<br/>2 de 7</b> |  |

## 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 y agilidad.

### CAPACIDADES COORDINATIVAS

Tomado de:

<https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html#cap2>



Las capacidades coordinativas se basan sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central.

Según Hirtz (1981), las capacidades coordinativas son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento.

Estas habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptación), permitiendo aprender movimientos deportivos con relativa velocidad (Frey, 1977).

### 2.3. Componentes de las capacidades coordinativas

Meinel/Schabel (1987) identifican y describen brevemente siete capacidades aisladas importantes para el rendimiento. Al igual que las capacidades condicionales, es recomendable su trabajo de forma individual para obtener un mayor rendimiento.

|  |  |                       |  |
|--|--|-----------------------|--|
|                         | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>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<br/>01</b> | <b>Página<br/>3 de 7</b>   |

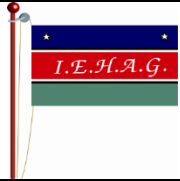

- **Capacidad de acoplamiento o combinación de los movimientos:** capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- **Capacidad de diferenciación:** capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.
- **Capacidad de equilibrio:** capacidad para mantener el conjunto del cuerpo equilibrado y para conservar o restaurar dicho estado durante los desplazamientos amplios del cuerpo.
- **Capacidad de orientación:** capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.
- **Capacidad de ritmo:** capacidad de procesar un ritmo que nos viene dado del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento.
- **Capacidad de reacción:** capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo.
- **Capacidad de adaptación a las variaciones:** capacidad para adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la situación percibidos o anticipados, o bien de continuar la acción de forma completamente distinta.

## 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.

|  |  |                       |  |
|--|--|-----------------------|--|
|                          | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>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<br/>01</b> | <b>Página<br/>4 de 7</b>   |

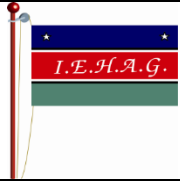

Es un orden acompasado en la sucesión de las cosas. Se trata de un movimiento regular, recurrente, controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes, como la velocidad e intensidad.

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.

- El ritmo, en general, es la repetición ordenada de elementos que produce la sensación de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual. Se considera que el ritmo significa flujo, fluencia, curso; es decir, algo dinámico.
- **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).**

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.

|   |  |               |  |
|---|--|---------------|--|
|                   | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |               |  |
|   | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR                        | Código        |  |
| Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS |  | Versión<br>01 | Página<br>5 de 7   |

## COMO SE MIDE EL RITMO EN MUSICA

Tomado de youtube, profesor 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>



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<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |               |  |
|   | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR                        | Código        |  |
| Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS |  | Versión<br>01 | Página<br>6 de 7   |

**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



Para los grados octavos y novenos, Jóvenes practicar los ejercicios.

1. JUEGOS DE RITMO ✓ "PALOS Y DANZA" juegos musicales para niños y adultos

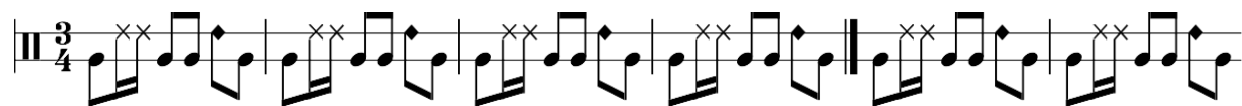
<https://www.youtube.com/watch?v=7nJZNcNERSs>

2. J juego de manos con disociación rítmica DONLUMUSICAL

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

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

Ritmo



### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. [REALIZA UNA BREVE RESUMEN DE LA TEORIA DADA.](#)
2. [REALIZA UNA COMPOSICIÓN RITMICA DE 4 COMPASES CUATERNARIOS, APLICANDO, LAS DIFERENTES FIGURAS RITMICAS Y SUS RESPECTIVOS SILENCIOS.](#)
3. [PRACTICA UNA RUTINA RITMICA CON LA CUERDA DE SALTAR, Y REALIZA VIDEO, \( UTILIZA UN RITMO DE ACOMPAÑAMIENTO\)](#)
4. [REALIZA VIDEO CON LA DISOCIACIÓN CORPORAL, UTILIZANDO LOS COMPASES YA CREADOS EN EL PUNTO DOS.](#)
5. [CONSTRUYE ESTE INSTRUMENTO DE PERCUSIÓN "EL TRIANGULO" , REALIZA VIDEO CON SU UTILIZACIÓN PRACTICANDO LOS COMPASES YA CREADOS.](#)
6. [DIBUJEN LOS INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN, UTILIZADOS EN LA REGIÓN PACIFICA.](#)

### FUENTES DE CONSULTA

- <http://literaturayteatro-mercedes.blogspot.com/p/ritmo.html>
- KURT MEINEL, didáctica del movimiento, (ensayo de una teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico).
- Apartes tomados de: <https://ritmoymovimiento.es.tl/LA-GIMNASIA-RITMICA.htm>.
- <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html#cap2>