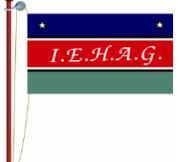


	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 9

<b>DOCENTE:</b> BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN WALTER RODRIGUEZ VILLA RESTREPO LINA MARÍA		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b> LÚDICO RECREATIVO	
<b>GRADO:</b> 9º 10º y 11º	<b>GRUPOS:</b> 1-2 3-4	<b>PERIODO:</b> 3	<b>FECHA:</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 4 días 4 lunes, dedicando 4 horas cada día	<b>FECHA DE INICIO.</b> Guía 2 periodo 3		<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b>
<b>Temas</b>	<b>Salud física y mental a través del ritmo y la danza</b>		
<b>Propósito de la actividad</b>			
<p>Al finalizar la presente guía los estudiantes de los grados noveno, décimo y once; reconocen la importancia de la práctica deportiva y de las expresiones artísticas tanto para el beneficio de su formación y de su salud física y mental. Con manifestaciones específicas como el baile en el marco de la semana Abadista.</p>			

<b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza una reseña o resumen sobre la historia de la danza en la humanidad</li> <li>2. Escribe 10 tipos de baile que conozcas</li> <li>3. menciona cual es la danza o baile representativo de cada país. Escoge 5 países del mundo</li> <li>4. Realiza una reseña o resumen sobre el baile o danza más representativa de un país europeo, con sus respectivas características, origen, historia, temática, vestuario.</li> </ol>

<b>ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.</b>
---------------------------------------

	<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 2 de 9</b>



“En el principio era la Danza y la Danza, estaba en el Ritmo, y el Ritmo era la Danza. En el comienzo era el ritmo, y todo ha sido hecho por él, y nada ha sido hecho sin él”. Palabras de Sergio Lifar.

## BAILE Y RITMO

Son muchas las posibilidades comunicativas, creativas y sociales que derivan del tratamiento de la Expresión corporal(EC) en el marco escolar derivadas de las artes escénicas, la lúdica y la E. Física. En relación a las capacidades que se pueden llegar a desarrollar en el alumnado con el conocimiento, práctica y valoración de las actividades expresivas y danzadas, Montávez y Zea (1998) plantean los siguientes objetivos:

	<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 9</b>

- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal, actuando el cuerpo como medio de expresión y comunicación.
- Familiarizarse con éxito en las distintas formas de trabajo expresivo mediante la vivencia personal y grupal desde el respeto y la tolerancia.
- Descubrir sus potencialidades expresivas individuales y en grupo, tratando de superarse en base a sus limitaciones e incrementando la autoestima para seguir avanzando.
- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento.

Los contenidos que configuran el bloque de EC son muchos y muy variados. Derivan tanto de las manifestaciones expresivas simples (el lenguaje corporal: gestos, posturas y miradas) como de las complejas (dramatización, danza y mimo). Hay que seleccionar los más adecuados para su aplicación en el ámbito educativo, teniendo en cuenta al alumnado (desarrollo biológico y psico-social), los recursos disponibles (recursos materiales, personales y organizativos), los objetivos de enseñanza-aprendizaje y la preparación o formación específica del profesorado. A través del tratamiento de estos contenidos concretos en las clases de EF, se trabajan y desarrollan otros con un carácter transversal como son la creatividad, socialización, desinhibición, cooperación y coeducación.

La danza es una de las formas de arte y de expresión más antiguas de la humanidad, diversificada y ramificada en numerosas variantes. Hay autores que resaltan las posibilidades de esta manifestación expresiva en la comunicación no verbal, estableciendo un paralelismo directo entre danza y EC (Willen, 1985 y Robinson, 1992).

	<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 FLR XIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 9</b>

Driver (2001), afirma que la danza puede ser entendida como el movimiento de la música y que este hecho se ha reflejado en la gran proliferación de todo tipo de música popular a lo largo del último siglo. Cuellar (1996), delimita conceptualmente el término danza como un lenguaje del cuerpo y a la vez una actividad psicomotriz que combina armoniosamente en el espacio movimientos que una audición musical crea y ordena. Para esta autora, la danza es un arte y una forma de expresión por medio del movimiento.

Formando parte de la EC, la danza es un contenido que contribuye al desarrollo de la capacidad creativa y comunicativa de la persona a través del movimiento rítmico y gracias al conocimiento, práctica y disfrute de los diferentes tipos de bailes. La música contiene al ritmo que es el elemento físico que aporta a la música una dimensión temporal (Hemsey, 1982). Es importante trabajar el ritmo a través del movimiento corporal llegando a utilizar la danza como instrumento corporal y musical. Ritmo corporal y ritmo musical, deben ser elementos interrelacionados entre sí y nunca separados (Viciano y Arteaga, 2004).

La danza se presenta, dentro de la educación, como una actividad con innumerables valores abriendo camino al trabajo de la creatividad, a la relación entre compañeros/as, al conocimiento de uno/a mismo/a, al conocimiento de otras culturas y al desarrollo de la capacidad expresiva (Kaufmann, 2006). En el siglo XXI y para el ámbito educativo- recreativo, se propone una forma de danza divergente, donde la creatividad, la improvisación y el disfrute predominan sobre el modelo (la técnica), la repetición y la memorización de patrones de movimiento (Padilla y Hermoso, 2003).

Dentro de las diferentes manifestaciones dancísticas de la humanidad tenemos:

1. Danzas rituales, 2. Danzas animalescas. 3. Danzas de laboreo, 4. Danzas ceremoniales. 5. Tradicionales. 6. Danzas modernas.
7. Colectivas. 8. De pareja agarrada y suelta. Etc. Todas con un fin, el cual gira en la conservación cultural de los pueblos y creación de una idiosincrasia propia de ese país o región; sin dejar de lado el disfrute y la diversión.

	<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 5 de 9</b>

## SALTOS CON CUERDA

- **Saltar:** Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicada modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio, coordinación y ritmo.

El origen del salto de comba es incierto, aunque hay algunas teorías que lo sitúan entre los artesanos de la cuerda del antiguo Egipto, quienes se divertían saltando por encima de las cuerdas trenzadas. Esta práctica fue emulada por los niños como diversión y más tarde, fueron los marineros quienes se encargaron de dar a conocerla en sus diversos viajes (Peiró y col., 2005). De la época medieval, diversas pinturas muestran a niños saltando a la comba tal como lo hacen en la actualidad. Inicialmente, esta actividad era un juego de hombres, y se fue extendiendo desde Europa a los Países Bajos, y a América del Norte. En América los jóvenes hicieron del salto a la comba una actividad popular. En la década de los 70, el interés por la actividad física y la salud en general, permitió que fuera practicado por personas de todas las edades (Michiels y col., 2009).

El salto de comba es un juego universal, así, encontramos numerosas denominaciones en diferentes países del mundo:

- Saltar lazo (Colombia)
- Cabuya (Venezuela)
- Comba (España)

	<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 6 de 9</b>

- Cuerda (Argentina, Bolivia, Chile, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Uruguay)
- Cuica (República Dominicana)
- Saltar al cordel (Chile)
- Saltar soga (Perú)

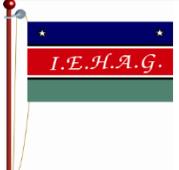
#### Descripción

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua define el salto de comba como: “Juego de niños que consiste en saltar por encima de una cuerda que se hace pasar por debajo de los pies y sobre la cabeza del que salta”. El salto a la comba es considerado un ejercicio físico con numerosos beneficios para la salud, ya que se trata de una actividad aeróbica. Ha sido siempre un juego popular practicado desde hace siglos, pero hoy en día es considerado un deporte del que cada vez existen más modalidades para ser practicadas por los amantes de la cuerda. Las reglas dependen de la modalidad de salto a la comba y se adaptarán a las características particulares de los participantes, el material y el contexto concreto donde se realice.

#### Material

Las combas constituyen el material necesario para la realización de estas actividades. Podemos encontrar diversidad de tipos de combas. Según Peiró y col. (2005) los tipos de combas se pueden clasificar:

- Según el material del que están hechas:
  - Combas de plástico o polietileno.

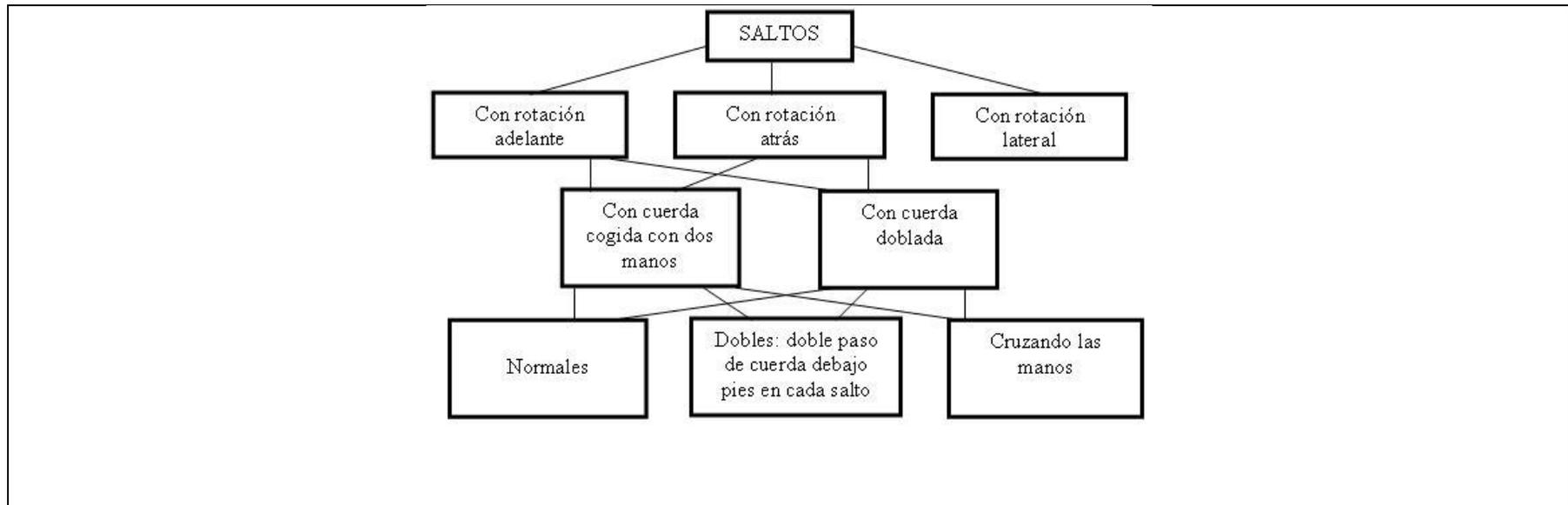
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 7 de 9</b>

- Combas de canutillo.
- Combas de pita.
- Comba de psicomotricidad (algodón).
- Comba de fibra sintética.
- Según la longitud:
  - Comba simple: se requiere una comba por participante o una sola comba compartida con uno o dos participantes. La longitud de la comba está adaptada a la altura de la persona que salta.
  - Comba doble: Como su nombre indica, la comba doble está formada por dos combas de la misma longitud, peso y material. La longitud se oscila entre 3,10 y 5 metros.
  - Combas largas: La longitud habitual de éstas oscila entre los 5,30 y los 8 metros.

#### Variantes

La actividad va a variar según el tipo de comba utilizada, tanto en material como en longitud o número de combas utilizadas. Lisitskaya (1998) nos ofrece diversas variantes que se pueden dar con la comba simple:

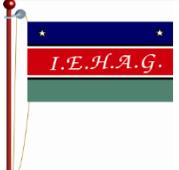
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 8 de 9</b>



### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. REALIZA UNA COREOGRAFÍA DE BAILE, INDIVIDUAL O EN GRUPO, YA SEA DE AMIGOS O FAMILIA. PUEDES USAR CUALQUIER GÉNERO MUSICAL, SE TIENE EN CUENTA EL VESTUARIO.  
Debes grabar un *video corto*.
2. DISOCIACIONES RÍTMICAS: Realiza un juego rítmico de disociación con instrumentos musicales (elaborados por **ti** mismo) donde se evidencie un acople rítmico. Observa estos ejemplos [https://youtu.be/ys\\_4vf6xhns](https://youtu.be/ys_4vf6xhns) <https://youtu.be/cQzxFUI4BKs>  
Debes grabar un *video corto*

*Para los que envían guías en físico deben hacer los dibujos y la descripción de la actividad, copiar la canción*

	<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 9 de 9</b>

3. SALTOS CON CUERDA INDIVIDUAL.

Debes hacer *un video* donde saltes

-30 segundos el salto cruzado hacia adelante (apoyo con los dos pies) y

-30 segundos el salto cruzado hacia atrás (apoyo con los dos pies)

4. ELABORA UN DIBUJO DE UN VESTUARIO TÍPICO DE UN PAÍS EUROPEO, Tanto del hombre como el de mujer. Debes

usar la técnica de la monocromía del color

*Presenta la foto del dibujo en una hoja de block*

ENVÍA EL TRABAJO COMPLETO CUANDO LO TENGAS LISTO A TUS PROFESORES

**walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co      ONCE**

**ivanberrio@iehectorabadgomez.edu.co      NOVENO Y DECIMO**

**FUENTES DE CONSULTA**

<https://www.efdeportes.com/efd139/el-salto-de-comba-en-el-sello-postal.htm>

<https://www.efdeportes.com/efd147/unidad-didactica-vamos-a-bailar.htm>

<https://www.efdeportes.com/efd147/unidad-didactica-vamos-a-bailar.htm>