

NOMBRE DEL ESPACIO: **TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA**

NÚCLEO TEMÁTICO: GIMNASIA EN SUS DIFERENTES EXPRESIONES

NOMBRE DEL PLAN: **RITMO Y MOVIMIENTO**

BAILANDO EN LA ESCUELA NOS EXPRESAMOS

DURACIÓN: 1 BIMESTRE

MAYO-JUNIO. 2do BIMESTRE

SINOPSIS:

En este plan encontrarás actividades y ejercicios que contribuyen a afianzar lo trabajado en el 1er bimestre reforzando la confianza en vos mismo y en tus capacidades expresivas; continuaremos haciendo foco en el propio cuerpo, mediante la conciencia corporal, los desplazamientos en el espacio, las diferentes formas de trasladarnos, y trabajando sobre el espacio personal, parcial y total en conjunción con el ritmo propio y con ajustes a un ritmo externo.

Seguiremos practicando los diferentes ritmos musicales vistos en el 1er bimestre agregándole mayor dificultad a las propuestas, además de invitarte a crear y llevar a cabo producciones totalmente autónomas a realizar junto a tus compañeros y compañeras. También reflexionaremos sobre la importancia de la actividad física para el desarrollo de un estilo de vida saludable, el uso del tiempo libre y la adquisición de mayor autonomía en las propuestas. Te daremos las herramientas para resolver y generar acuerdos, desarrollando la capacidad de comunicación en el marco de una construcción compartida de saberes.



CONTENIDOS:

A lo largo de este plan aprenderás:

El propio cuerpo

- Postura.
- La entrada en calor.
- Conciencia corporal.
- Hábitos de vida saludable.
- Ritmo.
- Cuerpo y emociones: un vínculo indivisible, la autoeficacia y la motivación.

El cuerpo y el medio físico

- Variables físicas de las acciones motrices.
- Utilización del espacio.

El cuerpo y el medio social

- Comunicación corporal.
- Producciones coreográficas en pequeños grupos.
- Cuidado del compañero.
- Acuerdos grupales.
- Normas y valores.
- Juegos coreográficos.

OBJETIVOS: Se espera que logres:

- Desarrollar mayor autonomía personal.

- Identificar y poner en juego las capacidades motrices, reconociendo su incidencia en las prácticas.

- Autoevaluar tu desempeño en las prácticas corporales expresivas, tanto en la creación como en la ejecución de una secuencia coreográfica grupal.



PUNTO DE PARTIDA

En esta etapa repasaremos ejercicios/movimientos de conciencia corporal y conocimiento del propio cuerpo, para luego pasar a diferentes tipos de desplazamientos o movimientos en el lugar que impliquen el uso de cualidades físicas, en diferentes superficies, espacios y ritmos. También te propondremos recordar vídeos sobre las temáticas del bimestre anterior, para poder avanzar en tu autonomía y desarrollar tu capacidad de aprender a aprender y de esta manera agregar mayor dificultad y diversidad a las propuestas a presentarse en el 2do bimestre.

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA: 1 semana

RECURSOS

Colchonetas.

Percusión corporal, uso de la voz.

Música.

Videos.



ACTIVIDADES

Comenzarás ubicándote en una ronda para presentarte al grupo, la propuesta será una dinámica no verbal, de ritmo y movimiento, con percusión corporal. Esta actividad es en pequeños grupos, se dispondrán de a cuatro y diseñarán una frase de percusión corporal, que luego se mostrará y enseñará al grupo.

Se tomarán unos minutos para diseñar una pequeña secuencia con las partes que ha creado cada pequeño grupo.

Escuchen atentamente las consignas del docente, quien propondrá diferentes dinámicas corporales y desplazamientos en relación a los diseños espaciales para crear una coreografía con todo lo aprendido en el primer bimestre. Tengan en cuenta el espacio y los desplazamientos básicos además de la percusión corporal creada por cada grupo de cuatro integrantes.

En esta instancia tu docente observará cómo pueden ajustarse a un ritmo externo, si logran hacerlo, si perciben que algún ritmo les resulta más fácil de seguir que otro. También es una buena instancia para comunicarse de manera fluida entre compañeros y democratizar la palabra y la escucha a todos los integrantes, en pro de realizar aportes a la producción final.

Culminarás esta etapa con un trabajo introyectivo. Para ello deberás conformar una ronda, sentándote sobre los isquiones, con la columna recta, cruzando las piernas y cerrando los ojos. Tratarás de percibir si cambió tu estado de sensaciones y corporalmente, desde el comienzo de la clase hasta ahora. Apoyá tus dos manos en el pecho para percibir tu respiración y los latidos del corazón. Tendrás un momento para esta práctica y así contar si percibiste algún cambio en tu cuerpo luego de realizar actividad física.



INDAGACIÓN

En esta etapa te proponemos avanzar un poco más en lo que ya sabés y seguir trabajando con el conocimiento del propio cuerpo, la postura, los desplazamientos en el espacio y el ritmo, solos y en grupos.

Ritmo: lento, rápido.

Espacio: cerca, lejos.

Tiempo: pregunta,
respuesta.

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA: 1 semana

RECURSOS

Colchonetas

Sillas. Aros.

Música



ACTIVIDADES

- Con una música de fondo comenzarás a realizar de manera autónoma una entrada en calor, con movilidad articular. El profesor te irá guiando, recordando las partes del cuerpo, sus articulaciones y las grandes cadenas musculares, para que realices tu entrada en calor de manera consciente y adecuada. En esta instancia es momento de consultarles, ¿cómo van?, ¿cómo se sienten? ¿A quién le gustaría proponer algún ejercicio para realizar?
- Vas a pasar a otra instancia de desplazamientos en el espacio total, con el movimiento que te sugiere la música; cuando se detiene la misma vas a escuchar las indicaciones del docente que trabajará cerca, lejos y lento rápido. Tratando de seguir el ritmo de la música.
-¿Seguimos un poco más? Te pedimos que estés atento y que en cada cambio de música realices el desplazamiento que sientas acorde a la música que suena. En esta instancia tratarás de ajustarte al ritmo de la música, es decir un ritmo externo.
- Avanzamos, ¿te parece? Ahora cuando se apaga la música, te vas a parar con un compañero enfrentado, y armarán una secuencia de movimientos de 8 tiempos en espejo, es decir harán el mismo movimiento enfrentados. En esta instancia intentarás ajustarte al ritmo de un compañero y trabajar en sintonía con el otro.
- ¿Seguimos? ¿Te animás a hacer otra propuesta? ¿Qué variantes de traslados te acordás? También de saltos, de trote etc. Deberás hacer variantes de cerca de tu compañero y de lejos.

Ahora tendrás que trabajar la secuencia con tu compañero en diferentes tiempos. ¡Es momento de poner en juego su creatividad!
-
- Terminarás con una breve relajación en el suelo, volviendo a poner foco en la conciencia corporal. Realizarás algunas respiraciones con los ojos cerrados, para sentir cómo está tu cuerpo con respecto a lo que hicimos en la clase, tratando de percibir y de sentirte de la piel hacia adentro.
- Ahora les proponemos que se sienten y compartan a sus compañeros qué les pareció la clase, cómo se sintieron, qué partes les gustaron más o menos, qué les gustaría hacer de nuevo y qué no repetirían.



PRODUCCIÓN

En esta etapa vas a seguir conociendo tu propio cuerpo para sentirte bien y lograr una mejor postura, con conciencia corporal. Es clave para lograr una vida saludable tener en cuenta que el cuerpo y las emociones tienen un vínculo indivisible con la propia motivación y autoeficacia.

Vas a continuar con los desplazamientos, teniendo en cuenta el ritmo y el espacio. Ahora se propone más desarrollo en los vínculos con tus compañeros, y el avance y profundización en la práctica de los ritmos vistos en el bimestre anterior de bachata y rock. En esta etapa se propone la creación de una coreografía como producción final del taller.

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA: 5 semanas

RECURSOS

Música.

Videos.

Tutoriales.



ACTIVIDADES

Semana 1

Recordaremos el ritmo de la Bachata con los tutoriales del 1er bimestre y profundizaremos en estos 2 tutoriales con mayor dificultad para el 2do bimestre. Adelante....

- ☐ Cómo escuchar y entender la música para bailar bachata.[link](#).
- ☐ 4 pasos básicos de la bachata.[link](#).
- ☐ 10 pasos básicos de bachata para bailar solo (paso a paso) [link](#).
- ☐ Cómo girar en bachata fácil y sin marearte. [link](#).

Comenzarás con una entrada en calor con los movimientos básicos de la bachata. Pueden proponer distintas canciones y hacer una playlist entre todos/as.

En esta instancia sumarás desplazamientos laterales, hacia adelante y atrás, además de todas las combinaciones que creas posible.

Se pondrán en parejas y comenzarán a practicar todas las posibilidades que se les ocurran y sientan que la música les lleva a realizar. Luego cambiarán de compañero/a para notar diversidad de cada uno/a al bailar. Podés registrar que te ajustás al ritmo mejor con unos/as que con otros/as, pero que de todas maneras podemos bailar en la diversidad del grupo. ¿Cómo te sentiste con la actividad propuesta?

Si lo desean lo pueden mostrar al grupo. ¿Cómo se sintieron creando la secuencia? ¿Qué les pareció la coordinación con su compañero/a?

Permitan que la música guíe sus movimientos y perciban sus emociones. Sigán improvisando sin miedo. Armen una playlist que a ustedes les sea inspiradora de diferentes sensaciones.

Para terminar, reflexionemos: ¿Al moverse apareció una emoción? ¿Alguna emoción fue difícil de entender? Recuerden estos movimientos para poder incorporarlos en las secuencias de las próximas semanas.

Para finalizar realizamos movimientos tranquilos y relajantes sentado/a en una silla como cierre de la clase, y nos escuchamos en una puesta en común de lo que percibiste en tu cuerpo con el baile y todas las actividades propuestas para la clase.



¿Qué te gustaría repetir? ¿Y qué cambiarías? ¿Tenés alguna propuesta? ¿Cuál?



Semana 2

Recordaremos el ritmo del rock and roll con los tutoriales del 1er bimestre

Aprendé a bailar rock and roll: [link](#)

Aprendé a bailar rock and roll: [link](#)

Comenzarás con una entrada en calor con los movimientos básicos del rock and roll. Podés proponer distintas canciones y hacer una playlist entre todos/as.

Te pondrás en parejas y comenzarás a practicar todas las posibilidades que se te ocurran y sientas que la música te lleva a realizar.

Cambiamos de compañero/a, de esta manera te darás cuenta la diversidad de cada uno/a al bailar, Podés registrar que te ajustas al ritmo mejor con unos/as que con otros/as, pero que de todas maneras podemos bailar en la diversidad del grupo. ¿Cómo te sentiste con la actividad propuesta?

Si lo desean lo pueden mostrar al grupo. ¿Cómo se sintieron creando la secuencia? ¿Qué les pareció la coordinación con su compañero/a?

Permitan que la música guíe sus movimientos y emociones. Sigán improvisando sin miedo.

Armen una playlist que a ustedes les sea inspiradora de diferentes sensaciones.

Para terminar, reflexionemos: ¿al moverse, apareció alguna emoción? ¿Fue difícil reconocer alguna? Recuerden estos movimientos para incorporarlos en las secuencias de las próximas semanas

Creen su propia versión, pueden agregar pasos o modificar algunos. Continúen practicando con amigos y amigas

¿Qué les llamó la atención de este estilo de danza? ¿Cómo se sienten al recrear una secuencia coreográfica en grupo y mostrarla?

Terminaremos la clase con una relajación en el suelo, acostados boca arriba, en posición anatómica. En esta instancia cerrarás los ojos, y te concentrarás en tu respiración, tratando de percibir tus sensaciones corporales y de reconocer tu bienestar emocional.

Luego de unos minutos de relajación te sentarás en ronda y realizaremos una puesta en común de la clase. ¿Qué te gustaría repetir o seguir profundizando en las próximas semanas? ¿Qué actividades no repetirías? ¿Qué podrías proponer y sumar a las clases?





EVALUACIÓN

Es el momento de la presentación de la producción grupal coreográfica. Van a compartir lo que hicieron y pensar sobre lo que pudieron aprender en el taller. ¿Qué les gustó hacer? ¿Qué no les gustó tanto o los hizo sentir incómodos? ¿Qué cosas pudieron modificar en relación con el conocimiento del propio cuerpo en movimiento? ¿Qué necesitan seguir trabajando?

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA: 1 semana

RECURSOS

Música.

Videos.

Celular.

Computadora.

ACTIVIDADES

Hoy es el momento de revisar lo que han hecho hasta ahora. Comenzarán con una entrada en calor suave para preparar el cuerpo. Organicen esta entrada en calor, es un momento para demostrar autonomía y el desarrollo de la capacidad aprender a aprender.

Llegó la hora de mostrar la secuencia coreográfica que crearon y ensayaron, demostrando los vínculos y acuerdos con los demás, así como el conocimiento adquirido a lo largo del plan.

Si lo desean pueden grabarse y mirarse para hacer alguna corrección final y también para registrar su producción. .

Para reflexionar en grupo luego de la presentación: ¿cómo fue el proceso de trabajar en equipo? ¿Fue fácil o difícil llegar a un acuerdo? ¿Por qué? ¿Cómo se sintieron al trabajar en grupo?

Dediquen un último momento a revisar su propio desempeño. Escriban una breve evaluación personal: ¿qué creen que han mejorado? ¿Qué les gustaría trabajar más?

