

# ARTE Y CULTURA

## 30. Danza para la salud

Apellidos y nombres:.....Primer Año

Actividad: Danza articulada

¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTA ACTIVIDAD?

Al crear su proyecto artístico

- A explorar y experimentar con los movimientos en las distintas direcciones en el espacio parcial.
- A elaborar un plan y ejecutarlo según su exploración y experimentación de movimientos corporales para proponer una secuencia gráfica de movimientos.
- A registrar el proceso de creación de su secuencia de movimientos e ideas para reflexionar sobre la práctica de movimientos corporales para mejorar su salud física y mental.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. ¿Qué movimientos corporales que hayas experimentado aconsejarías realizar a tu familia para cuidar su salud física y mental?

Para empezar a explorar y experimentar con las direcciones a través del movimiento de tu cuerpo, busca un lugar en casa en el que sientas comodidad y tranquilidad. Utiliza una canción que te agrade, en volumen bajo y, si deseas, puedes trabajar descalza o descalzo en el espacio parcial repasando las siguientes 8 direcciones que te rodean:

¡Empecemos!

Estando de pie y mirando al frente, empieza a explorar y experimentar con tus movimientos corporales. Al ritmo de la música y siguiendo la secuencia, mueve tus manos y pies para marcar la dirección, como te sugerimos en los ejercicios a continuación:



#### Ejercicio 1.

Utiliza primero la mano derecha para seguir la secuencia de movimientos según el orden de la numeración. Repite la acción con el brazo izquierdo y luego repite toda la secuencia, un lado a la vez, pero más rápido.



#### Ejercicio 2.

Utiliza el pie derecho para seguir la secuencia de movimientos según el orden de la numeración. Repite la acción con el pie izquierdo y vuelve a repetir toda la secuencia, pero más rápido.



#### Ejercicio 3.

Ahora, al ritmo de la música articula los movimientos en el espacio parcial.

### EXPLORA TU PROPIA SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS CORPORALES

Con base en tu exploración, debes proponer una secuencia de movimientos corporales incluyendo las 8 direcciones básicas. Para ello, primero planifica tu trabajo sobre la base de las siguientes preguntas:

2. ¿Qué música será la más apropiada para realizar tu secuencia de movimientos?

.....

.....

3. ¿Cuánto tiempo durará tu secuencia?

.....  
.....

4. ¿Los movimientos serán rápidos o lentos?

.....  
.....

5. ¿Los movimientos de las extremidades serán más pegados al cuerpo o más extendidos?

.....  
.....

6. ¿Qué movimientos podrá realizar toda tu familia?

.....  
.....

7. ¿Cómo será el registro gráfico de movimientos para que todos lo entiendan?

.....  
.....

8. ¿Incluirás algún texto?

.....  
.....

9. **PRODUCTO: Propone una secuencia de movimientos corporales incluyendo las 8 direcciones básicas.**

\* Crea tu secuencia de movimientos probando una y otra vez para luego realizar algunos bocetos de cómo quedaría la secuencia.

Guarda tu planificación, tu boceto, el registro gráfico de movimientos y la autoevaluación que realizarás a continuación en tu portafolio personal, como evidencia de tu aprendizaje.

**PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN**

10. ¿Cómo me he sentido al realizar esta actividad?

.....  
.....

11. ¿Qué ejercicios disfruté más y cuál de ellos me costó realizar?

.....  
.....

12. ¿Qué he descubierto sobre mi cuerpo y mis movimientos en esta actividad?

.....  
.....

13. ¿Cómo mejorará la salud física y mental de mi familia con los movimientos que les propuse realizar?

.....  
.....