

INSTITUTO TLAQUEPAQUE



PROFA: Lic. Citlalli Guadalupe Robles Mercado

GRADO: Primero de secundaria

GRUPOS: A, B, C, D, E, F.

MATERIA: Danza

INDICACIONES:

1. Leer con atención el escrito de: “alineación corporal”
2. Realizar la sopa de letras “actividad 1”
3. Challenge de folclor, las instrucciones las encontrarás en la pag. 5
4. Las **actividades escritas** que ya realizaste anteriormente, incluyendo la **sopa de letras** que realizarás a continuación las pondrás en un **portafolio** y las **entregarás regresando a clases**, puedes realizarlas impresas o escritas. Al igual que tus bitácoras, las entregarás escritas en tu cuaderno, en la mitad que le corresponde a las bitácoras.
5. El challenge de folclor tiene una **fecha límite** de entrega el día **24 de abril**.
6. No realizarás bitácoras esta semana (20-30 de abril).

ALINEACIÓN CORPORAL

Mantener una **postura corporal correcta** se refleja en la salud y en la estética. Si nos mantenemos **erguidos** (con la **espalda recta**) evitaremos problemas en **columna y músculos**.

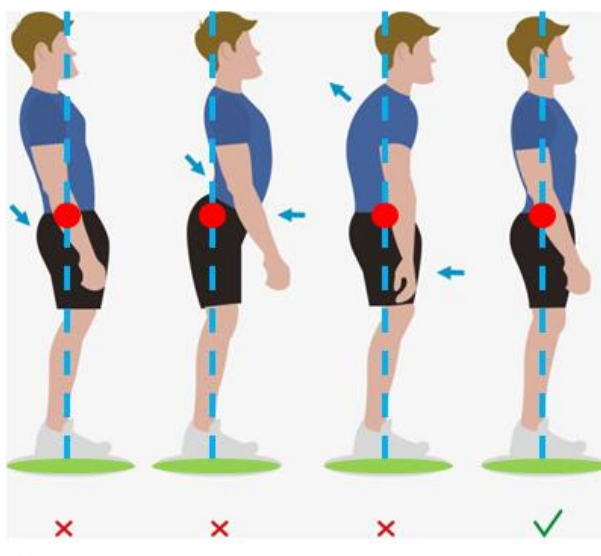
Una buena postura determina aspectos importantes como la **posición de nuestros órganos**, una **correcta oxigenación** y apariencia más **delgada**.

La postura está determinada por la **evolución** que nuestra especie ha tenido, esto significa que, manteniéndola postura adecuada, los órganos, músculos y huesos tienen un **mejor desempeño**.

Una **mala postura** frecuentemente se da cuando el cuerpo está **inclinado hacia delante**, o cuando la pelvis está muy atrás, esto nos conlleva a **ser menos productivos**. Estudios recientes demuestran que una mala postura, a largo plazo, **produce enfermedades**.



Cuando tienes una **buena postura**, tu cuerpo usa **menos esfuerzo** de las zonas vulnerables y delicadas para hacer actividad física, ya sea correr, bailar, hacer ejercicio, estar de pie o sentado; y al mismo tiempo permite.



— LINEA DE GRAVEDAD
● CENTRO DE GRAVEDAD
○ BASE DE SUSTENTACION

6 razones por las cuales debes tener una postura adecuada:

1. Mantiene al cuerpo **libre de lesiones**.
2. **Evita anomalías** en la espina dorsal, que más adelante podrían causar serios problemas de salud como **escoliosis y lumbalgia**.
3. Disminuye el deterioro de las articulaciones, un síntoma que podría causar artritis.
4. Mayor flexibilidad muscular.
5. Mejora la **circulación sanguínea**, siendo esta primordial para el funcionamiento del **corazón** y demás órganos principales.
6. **Acelera el metabolismo**.

Fig. 1

Postura corporal correcta para bailar folclor.

- **Pies**

En una **posición neutral**, los pies deben seguir las mismas **líneas verticales** imaginarias que siguen los **hombros** y la **cadera**. Debes mirar hacia el frente. El peso del cuerpo debe estar **distribuido** de **igual manera** en ambos pies, en toda la planta.

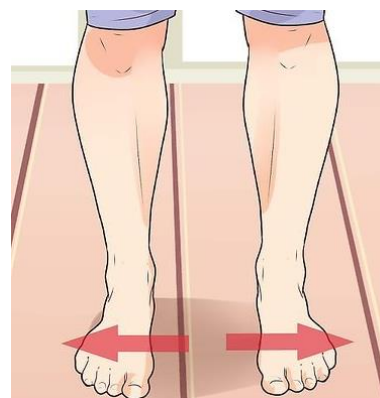


Fig. 2

- **Rodillas**

Estas llevan la dirección del cuerpo, deben estar **ligeramente flexionadas**, no demasiado, ya que **no** deberán **pasar las puntas de tus pies**. (fig.3)

Deben estar dirigidas hacia delante; siguiendo la misma línea vertical imaginaria que pasa por el centro de los pies.



Fig. 3

- **Pelvis**

Es la **base superior** de tu postura. Debe estar centrada con el resto del cuerpo. En un alineamiento adecuado, la **pelvis** mantiene la curvatura natural de la espina dorsal (hacia **dentro** de la misma). También puedes observarlo en la figura 1.



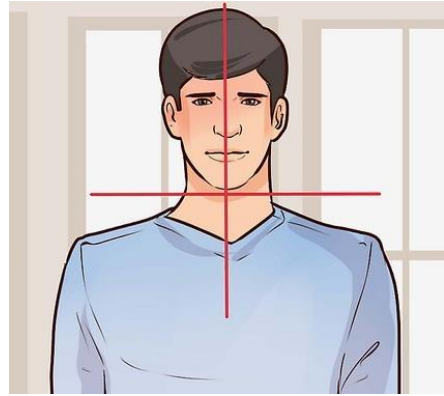
Fig. 4

- **Tronco y hombros**

El tronco debe estar en equilibrio con la pelvis, sin estar demasiado adelante o atrás. (fig. 1) Los hombros deben estar relajados hacia atrás, siguen las líneas verticales imaginarias de los pies y la cadera.

- **Cabeza**

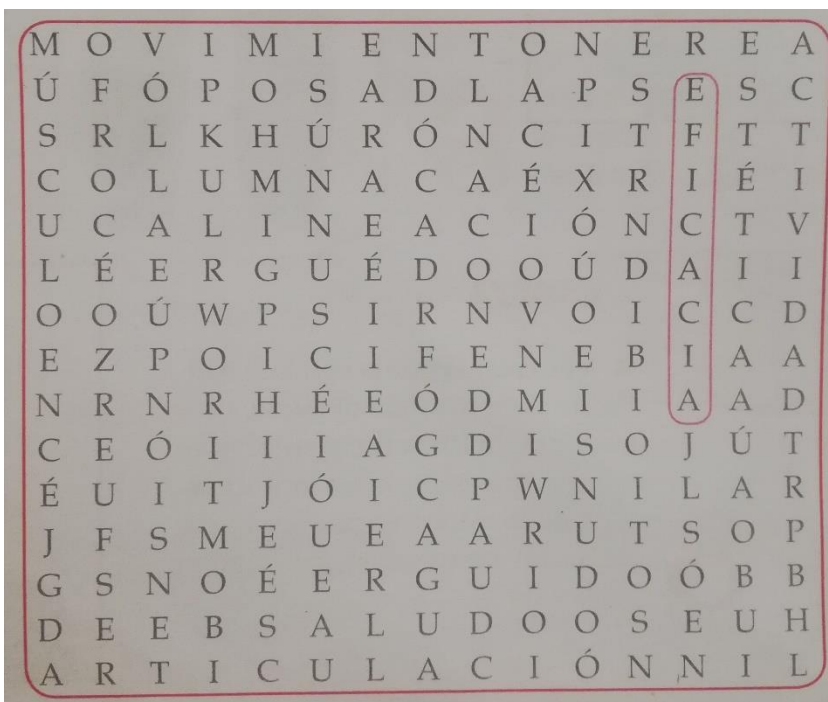
Debe estar erguida con la barbilla en línea paralela al suelo centrada con la línea horizontal imaginaria que siguen los hombros. Las orejas deben seguir las líneas imaginarias que siguen los hombros.



ACTIVIDAD 1

Encuentra las siguientes palabras dentro de la sopa de letras.

BENEFICIO
ALINEACIÓN
POSTURA
SALUD
ESTÉTICA
ERGUIDO
COLUMNA
ESFUERZO
MOVIMIENTO
EFICACIA
ACTIVIDAD
TENSIÓN
ESPALDA
HUESO
MÚSCULO
ARTICULACIÓN



ACTIVIDAD 2

Challenge de folclor.

Te reto a que saques dos secuencias de folclor que yo te enseñare, las **podrás ver** por medio de la aplicación **tik tok** o **Facebook**, es importante que cuides tu postura, así que sigue las recomendaciones que ya leíste con anterioridad en el escrito “alineación corporal”.

Indicaciones:

1. Tendrás que descargar la aplicación **tik tok**, si por alguna razón se te complica, no te preocupes, puedes hacerlo por medio de **Facebook**.
NOTA: te recomiendo que en cualquiera de las dos aplicaciones que elijas, configures tu privacidad, en modo “**privado**” por tu seguridad.
2. Tanto en **tik tok** como en **Facebook** encontrarás un breve tutorial de los pasos que vas a realizar en tu reto.
3. Cuando tengas la secuencia bien aprendida y al tiempo de la música, tendrás que grabarte y subir tu challenge a la plataforma que más se te facilite (Facebook o tik tok).

Pero... ¿a dónde lo voy a subir?

1. Lo subirás a tu cuenta (tik tok o FB) posteriormente pondrás un hashtag “**#challengedefolclor**” para que quede en una misma búsqueda.
2. **IMPORTANTE.** En el primer comentario pondrás: **tu número de lista, grupo, grado y tu nombre.** (solo tu nombre de pila, no utilices tu nombre completo, a pesar de que configuraste tu cuenta, sigue siendo una red social).

*Me etiquetarás en ese mismo comentario, si lo haces por **tik tok** me etiquetarás de la siguiente manera: **@talyprof1**, si eliges hacerlo por **Facebook** me etiquetarás de la siguiente forma: **Citlalli Robles**.*

En ambas aplicaciones hay una foto mía bailando con un vestido azul.

3. El reto debe durar solo **15 segundos**, podrás encontrar el ejemplo y los tutoriales publicados en las plataformas que ya te mencione, te repito **tik tok: @talyprof1, Facebook: Citlalli Robles**
4. Tienes hasta el día **24 de abril** para **subir** y **etiquetarme** tu reto, te recomiendo que lo hagas en tu hora clase.
5. Cuando te graves deberás traer tus **zapatos de folclor**, estar bien **peinado** y **vestido de negro**.
6. La actividad será registrada, son dos videos, así que cuentan como dos actividades, **recuerda** agregar: **tu número de lista, grupo, grado y tu nombre.**

7. DIVIERTETE!!

PD: sigue ensayando la coreografía de concheros, por favor.

Espero verte pronto, cuídate, te mando un fuerte abrazo.