

INSTITUTO TLAQUEPAQUE



PROFA: Lic. Citlalli Guadalupe Robles Mercado

GRADO: Tercero de secundaria

GRUPOS: A, B, C.

MATERIA: Danza

INDICACIONES:

1. Leer con atención el escrito de: “planos, ejes, niveles y direcciones”
2. Elaboración de secuencias de movimiento “actividad 1”
3. Challenge de movimiento, las indicaciones están en la pag. 6
4. Entregarás tus **trabajos escritos** al igual que la **elaboración de tu secuencia** de movimiento al **regresar** a clases en un **portafolio**, pueden ser impresas o escritas. Al igual que tus bitácoras, estas las entregarás en el cuaderno, escritas en la mitad de bitácoras.
5. Tienes de fecha **límite el día 24 de abril** para **subir** tu reto.
6. No realizarás bitácoras esta semana (20-30 de abril).

PLANOS, EJES, NIVELES Y DIRECCIONES.

Existen **tres planos, ejes y niveles** corporales que sirven para **definir** una serie de **movimientos**.

* Estos **planos** son: el **sagital, frontal y transversal**.

* Estos **ejes** son: el **longitudinal, anteroposterior y transversal**.

* Estos **niveles** son: **alto, medio y bajo**.

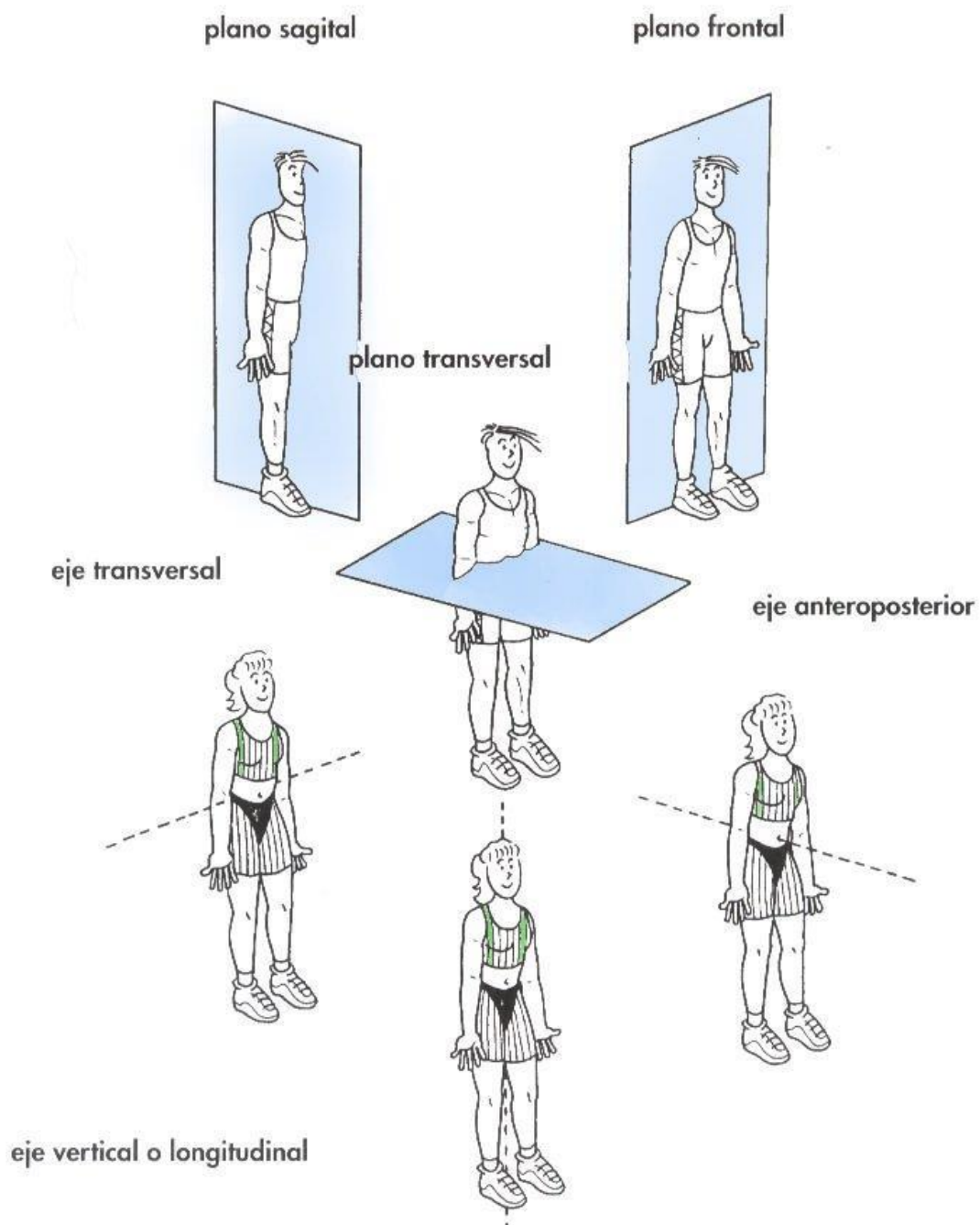
Cada plano corporal se asocia con unos movimientos determinados, pero en la danza, los movimientos corporales se realizan en planos mixtos.

Los tres ejes que atraviesan el cuerpo humano serían

- **Eje Longitudinal:** Sería la línea imaginaria que atraviesa verticalmente nuestro cuerpo desde la cabeza hasta los pies.
- **Eje anteroposterior:** Es el eje que atraviesa nuestro tronco de adelante hacia atrás.
- **Eje Transversal:** Representa la línea imaginaria que atraviesa de lado a lado nuestro cuerpo.

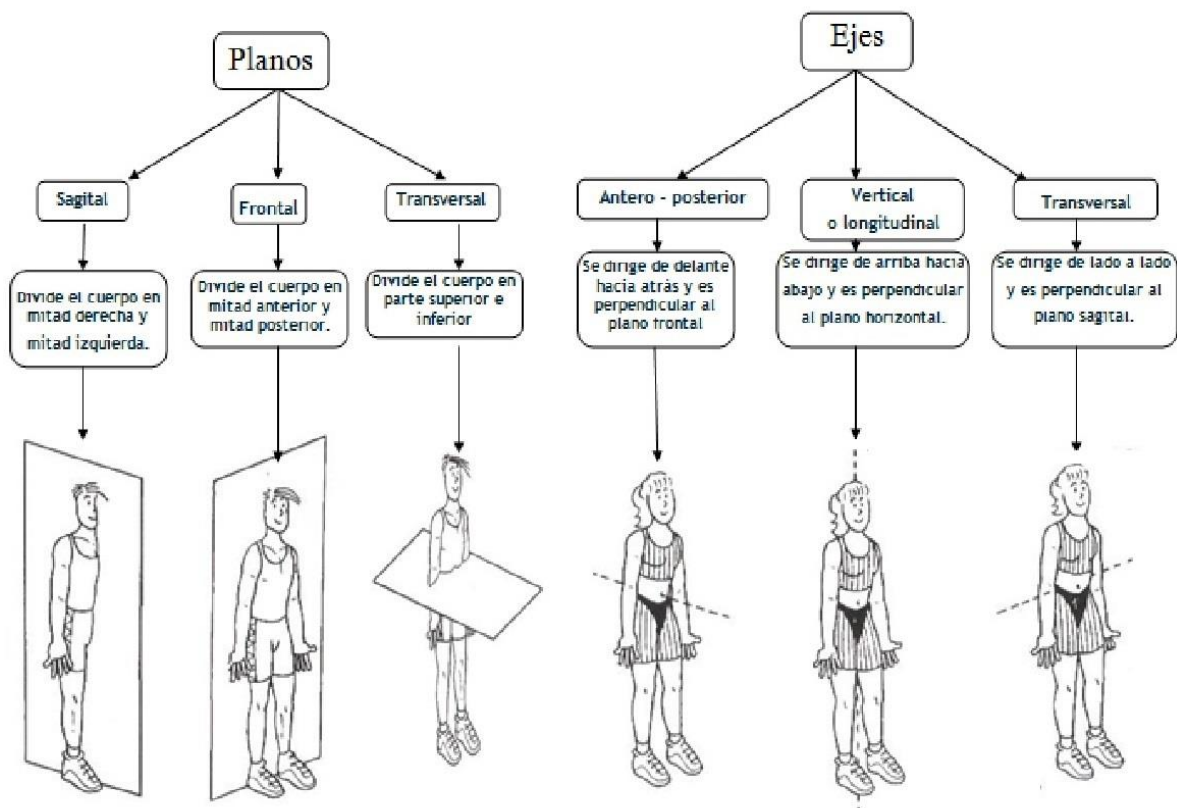
Los tres planos que dividen el cuerpo humano son:

- **El plano sagital:** es aquel que dividiría el cuerpo en mitad derecho y mitad izquierdo. Por extensión, se llama a plano sagital a todo plano paralelo a este.
- **Plano frontal:** es el que divide al cuerpo en mitad anterior y posterior. El plano en el que se realizan los movimientos de cara, que son la aducción, la abducción y la inclinación lateral.
- **Plano Transversal:** es aquel que dividirá al cuerpo en parte superior e inferior. Es el plano en el que se realizan los movimientos visibles desde arriba o desde abajo, como las rotaciones.



RELACIÓN PLANOS Y EJES:

1. Plano Frontal / Vertical: Eje Sagital.
2. Plano Sagital: Eje horizontal (transversal)
3. Plano Horizontal/transversal: Eje vertical.



Cada uno de los tres planos del cuerpo tiene un eje asociado que pasa perpendicularmente a través del cuerpo.

El movimiento se produce en un plano y alrededor de un eje. La abducción¹ y la aducción² se llevan a cabo en el plano frontal alrededor del eje antero-posterior; la flexión y la extensión se producen en un plano sagital alrededor de un eje transverso; y la rotación se desarrolla en un plano transversal alrededor de un eje vertical.

Niveles

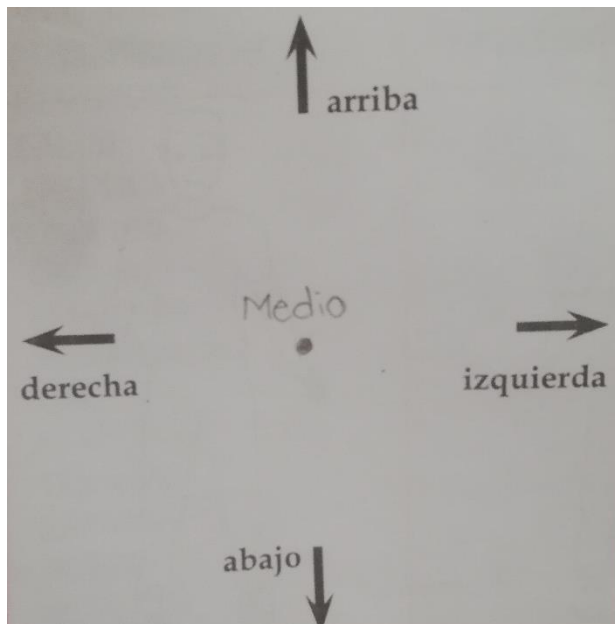
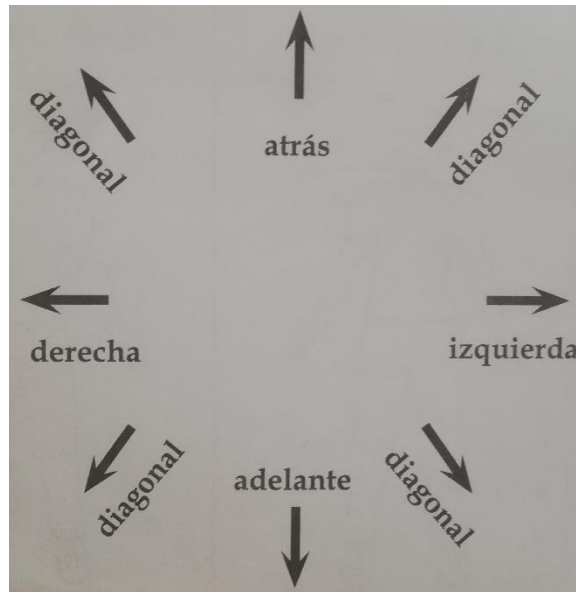
Alto: movimientos que se realizan por **arriba** del plano **transversal**.

Medio: movimientos que se realiza **sobre** el plano **transversal**.

Bajo: movimientos que se realizan por **debajo** del plano **transversal**.

Direcciones plano frontal y sagital.

1. Atrás
2. Adelante
3. Diagonal-atrás
4. Diagonal-delante
5. Izquierda
6. Derecha



Direcciones plano transversal

1. Arriba
2. Abajo
3. Izquierda
4. Derecha
5. Medio

¹ abducción: Movimiento por el cual un miembro o un órgano se aleja del plano medio que divide imaginariamente el cuerpo en dos partes simétricas.

² Movimiento por el cual un miembro o un órgano se acerca al plano medio que divide imaginariamente el cuerpo en dos partes simétricas.

Elaboración de secuencias de movimiento

Para crear una secuencia, es importante tomar en cuenta todos los elementos que conforman la danza (espacio, tiempo y movimientos)

Actividad 1

Elaborar una secuencia de movimientos en el orden que a continuación se presenta:

1. Expresión corporal.

¿Qué movimientos voy a realizar y qué es lo que quiero expresar?

2. Planos y ejes.

¿Cuáles son los planos y ejes a utilizar en mis movimientos?

3. Niveles.

¿Se van a utilizar los 3 niveles o alguno de ellos únicamente?

4. Direcciones.

¿Cuáles direcciones se incluyen en los movimientos?

5. Uso del espacio.

Mis movimientos ¿se van a realizar en un lugar fijo o habrá desplazamientos?

ACTIVIDAD 2

Challenge de movimiento.

Te reto a que subas el fragmento de la coreografía que hiciste, lo **podrás hacer** por medio de la aplicación **tik tok** o **Facebook**, es importante que cuides los planos y direcciones que anteriormente leíste.

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. Cuando tengas tu secuencia bien aprendida y al tiempo de la música que elegiste 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 “**#challengedemovimiento**” 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**, por favor recuerda no elegir fragmentos de canciones groseras o vulgares, tu estilo musical será libre y lo subirás a 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 estar bien **peinado** y **vestido decentemente**.
6. La actividad será registrada, es un video, así que cuenta como una actividad, **recuerda** agregar: **tu número de lista, grupo, grado y tu nombre.**
7. **DIVIERTETE!!**

PD: ensaya las coreografías de tus porras, por favor.

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