Mtra. Citlalli Guadalupe Robles Mercado

Grado: 1º Grupos: A, B, C, D, E, F.

ACTIVIDAD 1

LA EXPRESION DE MI CUERPO

EL LENGUAJE DE LOS GESTOS

Además de los **movimientos corporales**, también podemos **expresarnos** por medio de los **gestos** que realizamos. Ojos, boca y postura son elementos indispensables. Cada uno de mostros somos distintos, aunque dos personas realicen la misma acción, consiguen que el gesto sea diferente. El **lenguaje** a través del **cuerpo** tiene un gran significado, este expresa lo que cada uno lleva dentro, si analizamos el **lenguaje corporal** cotidiano nos encontramos con varios tipos de gestos:

-EMBLEMATICOS

Son gestos que se envían intencionadamente ya que su significado es muy claro y se puede identificar con una palabra o expresión conocida, por ejemplo, cuando estamos tristes. La postura de nuestro cuerpo y los ojos cambian, la boca forma una curva hacia abajo.

-REGULADORES

Son gestos realizados por quien habla o por quien escucha para regular la interacción. Por ejemplo, cuando estamos hablando y alguien nos pide que guardemos silencio poniendo su dedo en forma vertical sobre los labios.

-ILUSTRADORES

Gestos que van unidos a la comunicación verbal y sirven para recalcar las palabras. Por ejemplo, cuando decimos sí o no al mismo tiempo que movemos la cabeza.

-ADAPTADORES

Son gestos que se utilizan para controlar o manejar nuestros sentimientos en una situación determinada (normalmente para controlarse en situaciones de tensión). Por ejemplo, cuando estamos enojados y tenemos que disimilar nuestro estado de ánimo.

**Actividad.*

Realiza dentro del recuadro, el dibujo correspondiente a cada uno de los gestos que leíste anteriormente. (si no tienes oportunidad de imprimir, realízalo en tu cuaderno de danza)

ACTIVIDAD 2

Con ayuda de un espejo, practica las siguientes expresiones, **Exagerándolas**, para que puedas ver los cambios gesticulares de tu rostro.

- ANGUSTIA –ENOJO -ALEGRIA –HORROR –TRISTEZA -SORPRESA

-Redacta tu experiencia acerca del ejercicio.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

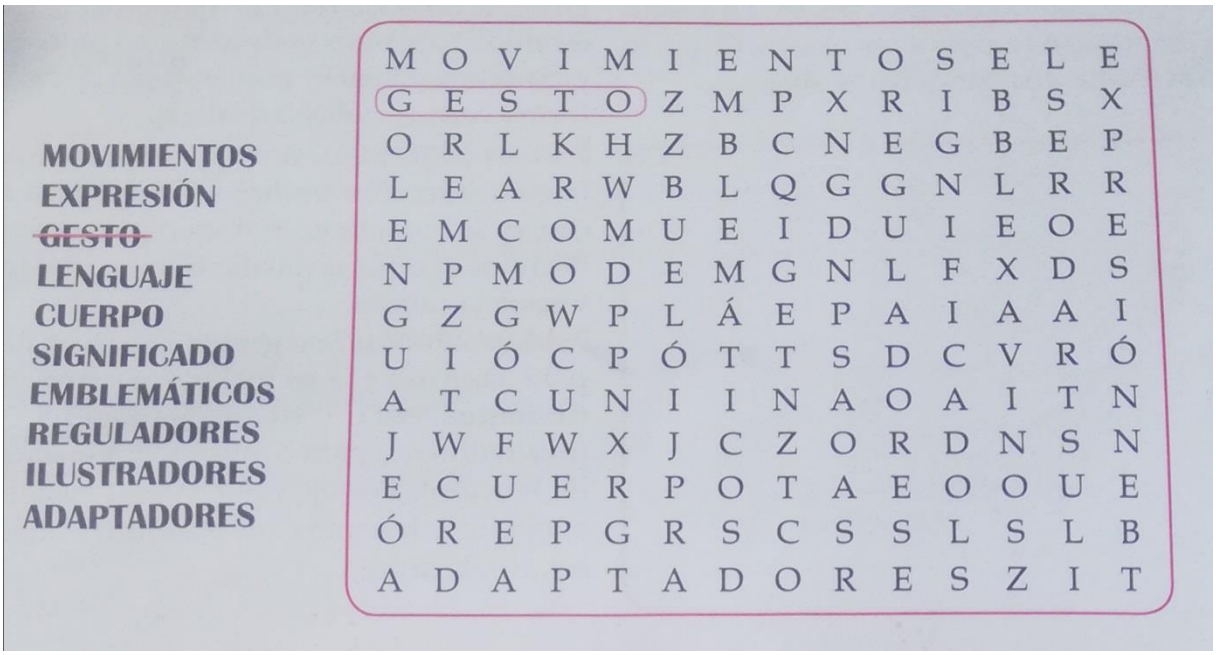
_____

_____

_____

ACTIVIDAD 3

Encuentra las siguientes palabras dentro de la sopa de letras.



ACTIVIDAD PRÁCTICA.

Recuerda que durante este ciclo escolar tu cuerpo ha adquirido coordinación y condición, aprovecha este tiempo para seguirlo ejercitando en casa, no pierdas lo que has logrado hasta el día de hoy.

Los siguientes ejercicios deben realizarse al menos tres veces por semana.

- Calentamiento articular. Debe realizarse siempre antes de los ejercicios con título verde.

Como el que realizamos en clase, si no lo recuerdas te dejo esta liga que es muy similar para que te apoyes y sigas al instructor.

https://www.youtube.com/watch?v=4GHn6lYxtEM

Acondicionamiento físico. Realizar la siguiente serie, dos veces, recuerda tomar agua y cuidar tus rodillas, estas no deben pasar de la punta de tus pies cuando estés flexionando en ninguno de los ejercicios.

- 25 sentadillas.
- 25 sentadillas con brinco.
- 1 min. De sentadilla isométrica.
- 25 desplantes.
- 10 lagartijas.

Sentadilla isométrica ^

Ensayo de concheros. Recuerda que dejamos pendiente la danza de concheros, es importante que la ensayes para que al regresar a clases nos salga fantástica.

Música de concheros: https://www.youtube.com/watch?v=JJa9qZpI18I

Música de paloma: https://www.youtube.com/watch?v=qsiwqApq4jk (a partir del minuto 9) de igual manera se les enviara la canción editada a los representantes de grupo por vía whats up.

Estiramiento. Realiza el estiramiento siempre al final de tu ensayo.

https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag

Realiza la bitácora correspondiente, los ejercicios anteriores son para 3 sesiones, de 50 minutos, en total deberás hacer 6 bitácoras (3 por semana) que contengan tus avances en cuanto al entrenamiento de resistencia.