

ACTIVIDAD 1

BAILAR UNA EXPERIENCIA LÚDICA Y EMOCIONAL.

Laboratorio de experimentación.

Cada persona es diferente, al bailar cada uno tiene diferentes maneras de hacerlo, además de tener distintos gustos musicales.

Una persona puede bailar en una fiesta, en un salón de clase o de manera profesional para un público determinado. Existen diversas técnicas en las que se enseña a bailar de forma lúdica, es decir de una manera divertida, dinámica y didáctica. Cada uno es libre de elegir el género musical que más le agrade para expresar lo que siente a través de la danza.

Las vivencias y experiencias emocionales que cada uno de nosotros tenemos, también juegan un papel muy importante dentro de nuestra forma de expresar, todo lo que pasa en nuestra vida cotidiana influye en nuestro estado de ánimo y se refleja al momento de bailar.

Actividad.

En un espacio cómodo y seguro para ti, vas a poner la canción que más te guste y con la que te sientas más feliz, vas a inhalar y exhalar con tus ojos cerrados, tres veces consecutivas, posteriormente vas a bailar al ritmo de la música, sin pensar los movimientos que harás, estamos buscando tu movimiento autentico.

Realiza el ejercicio anterior con música que para ti, sea triste.

-contesta las siguientes preguntas:

- ¿A qué te recuerdan las canciones?
- ¿Cuántos años tenías cuando escuchabas esas canciones?
- ¿Qué hecho relevante recuerdas con esa canción?
- ¿Tu cuerpo se sintió más cómodo estando de pie o acostado?
- ¿Qué diferencias experimentaste con la primera canción y con la segunda?
- ¿Cómo te sentiste después de hacer la canción de tristeza?
- ¿Cómo te sentiste después de hacer la canción de alegría?
- ¿Qué movimientos notaste que repetiste más de una vez?

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 dos 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, **tres** 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 los pasos de las porras. Recuerda que dejamos pendiente la ejecución de las porras, es importante que la ensayes para que al regresar a clases nos salga fantástica.

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 4 sesiones, de 50 minutos, en total deberás hacer 4 bitácoras (2 por semana) que contengan tus avances en cuanto al entrenamiento de resistencia.