

Miércoles 03 de noviembre

Segundo de Primaria Artes

A mover el esqueleto

Aprendizaje esperado: Realiza movimientos corporales rítmicos a diferentes velocidades, para realizar secuencias.

Énfasis: Agrega a su secuencia de movimientos corporales la calidad del movimiento en el espacio.

¿Qué vamos a aprender?

Explorarás diferentes movimientos rítmicos para ir conformando pequeñas secuencias corporales y así crearemos una divertida coreografía dancística.

Construirás una hermosa y divertida coreografía.

¿Qué hacemos?

Realiza las siguientes actividades.

- **Actividad 1. Preparación corporal, enfatizar sobre las articulaciones.**

Escucha el siguiente audio.

Audio 1: Valse No.2 Shostakovich.

<https://youtu.be/phBThIPTBEg>

Vas a iniciar con una breve preparación corporal, para despertar y poner a punto tus músculos y articulaciones.

Inicia con un estiramiento libre pero también utilizando la imaginación.

Imagina que te acabamos de levantar y realizas un gran bostezo, abriendo la boca lo más grande que puedas, acompañado de flexiones y estiramientos de los brazos hacia arriba, a los lados y en cualquier dirección que tu decidas.

El siguiente será imaginar que tu cabeza está dentro de un remolino, moviéndose de manera cuidadosa y lenta, primero hacia tu derecha en 8 cuentas aprox. y enseguida hacia la izquierda también en 8 cuentas aprox.

Bien, ahora realiza torsiones y contracciones del torso para desperezar la columna vertebral, tratando de voltear hacia atrás sin mover los pies de su lugar.

Ahora flexiona la cintura y baja el torso, colgándolo hacia el piso sin doblar las rodillas y después balancea de derecha a izquierda y viceversa.

Y para finalizar, gira los pies en círculo en dirección derecha y luego hacia la izquierda.

¡Ah! no olvides la articulación de las rodillas, flexiónalas y estíralas ligero pero rápido, imaginando que vas de pie en un autobús que circula por una calle empedrada.

La actividad terminará con 2 respiraciones profundas intercaladas de exhalaciones lentas y largas.

- **Actividad 2. A crear secuencias de movimiento.**

Explora y crea pequeñas secuencias de movimiento corporal.

Primera secuencia: Inicia trabajando con un movimiento pesado en dos pulsos, para mantener la pausa activa dos pulsos más (pose). Esto se repetirá variando la pausa activa (pose) de manera libre, por seis veces.

Segunda secuencia: Se recrearán por lo menos dos movimientos clásicos del Rock and roll o twist que se irán alternando en cuentas de 4 pulsos por cuatro veces hasta el cambio de la melodía.

- Repetir primera secuencia.
- Repetir segunda secuencia
- Repetir primera secuencia.
- Repetir segunda secuencia.

Tercera secuencia: Te moverás de manera libre, ejecutando movimientos que la melodía te motive, pero con la simulación de que están tocando un instrumento

musical: Puede ser la guitarra eléctrica o la batería musical y terminar en pausa activa (pose final).

- Como recomendación realizar la actividad una vez más la secuencia coreográfica con el apoyo de la música.

Audio: Rock and Roll. Elvis Presley.

<https://youtu.be/gj0Rz-uP4Mk>

Una vez terminada la canción realiza respiraciones profundas y exhalaciones, para regular la frecuencia cardíaca, así como, recobrar el aliento.

En esta sesión has puesto en práctica varios de los temas ya vistos en sesiones anteriores.

Recordaste algunas: Pausa activa, movimiento libre, movimiento pesado, la velocidad, el pulso, todos estos elementos pudimos utilizar en nuestras secuencias coreográficas.

El Reto de Hoy:

Tú puedes seguir creando y explorando nuevas formas de movimiento; pídele a un adulto que esté contigo, te ayude y consigan esta u otra pieza musical, bailen y gocen junto con todos tus familiares en casa.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.