



Guía N° 16 Educación Física y Salud 1° Básico.

Expresión Corporal y Danza.

Nombre: _____ curso: _____ Fecha: _____

OA:
OA 05: Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.
OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.
OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.
INDICADORES:
OA 05:
- Ejecutar secuencias rítmicas realizando percusiones con distintas partes del cuerpo.
OA 11:
- Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.
- Siguen las instrucciones.
- Utilizan los implementos de forma segura.
OA 09:
- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.
- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.

Ritmo Musical.

La **percepción** del ritmo se manifiesta cuando nos encontramos ante una serie de acontecimientos. Los movimientos de los bailarines, deportistas o la combinación de algunas imágenes nos sugieren un cierto ritmo, porque en ellos captamos un componente armonioso. Sin embargo, es en la música donde el ritmo adquiere su pleno sentido.

El ritmo musical se forma por la combinación de varios factores: el tempo que marca la velocidad, el pulso como unidad de percepción, el acento que se origina a partir de los pulsos y el compás que combina los pulsos y los acentos. La interacción de todos estos elementos crea un sonido más o menos armonioso que produce lo que denominamos como ritmo musical.



Percusión Corporal.

La percusión corporal es una disciplina que crea sonidos y ritmos usando únicamente partes del cuerpo. Proporciona una experiencia directa en ritmo, tempo y métrica.

Durante la percusión corporal se pone en juego la motricidad, la cognición y la emoción. La percusión corporal también tiene otros beneficios. Por ejemplo ayuda a adoptar una buena conciencia corporal, mejora la memoria, la concentración y todo esto con el trabajo constante de la lateralidad.

JUEGO DE PERCUSIÓN PARA SALUDARNOS

PREGUNTA 1



HO - LA ¿ CÓ-MOES- TÁS ?

Actividad.

- 1.- Debes poner mucha atención al video que te dejare como apoyo.
- 2.- Primero Escucha la música y siente su ritmo.
- 3.- Observa bien los movimientos de las manos (ese será nuestro único elemento corporal que utilizaremos).
- 4.- Intenta seguir el ritmo de la canción copiando las percusiones que salen en el video.
- 5.- Practica muchas veces hasta que puedas seguir el ritmo.
- 6.- Cuando ya te sientas seguro graba un video con la música de fondo y donde se vean muy bien los movimientos de tus manos para ver tu percusión corporal, recuerda siempre ir al ritmo de la música.
- 7.- Envía tu video al correo profecamiefi@gmail.com indica tu nombre y apellido, curso al que perteneces y número de guía.
- 8.- Te dejo el link del video lo puedes encontrar en YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=Y8kN-hmTP_A&app=desktop

AUTOEVALUACIÓN.

Responde **SÍ** O **NO** marcando con una **X**.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Lograste seguir el ritmo de la canción?		
¿Coordinaste los movimientos con tus manos?		
¿Lograste diferenciar derecha e izquierda al realizar la percusión?		
¿Te equivocaste al realizar alguna percusión?		
¿Sientes que fue muy difícil la actividad?		
¿Te aseguraste de realizar la actividad en un lugar cómodo?		
¿Te gusto la actividad?		