



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Secundaria



Coordinación y Secuencias Rítmicas.

Educación Física 2° grado

Semana 10

APRENDIZAJE ESPERADO:

Descubrir y fortalecer el conocimiento, el cuidado y la aceptación de sí al participar en situaciones motrices y de expresión corporal en las que interactúan con los demás, estimulando la coordinación motriz a través de secuencias rítmicas, mejorando su disponibilidad corporal

TEMA:

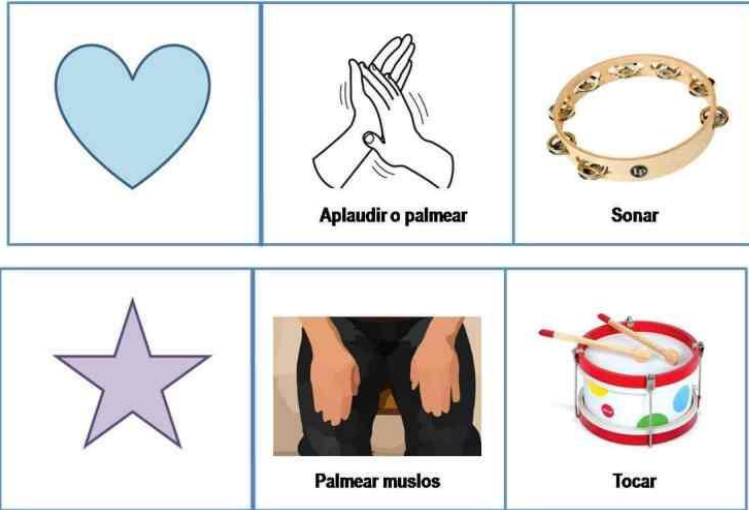
Coordinación y
Secuencias Rítmicas.

EJE:

Competencia motriz.



¿Qué necesitamos?



Materiales:

- Pandero o tambor.
- Botellas de plástico con algunas piedritas adentro.
- 2 cucharas de plástico.
- Cubetas de plástico.
- Palos de escoba.
- ¡Mucha creatividad e imaginación!

Indispensables y útil:

- Dispositivo móvil y/o computadora para poner música de tu agrado.

¡Para
Iniciar!



¿Alguna vez te han invitado a bailar y te da pena hacerlo porque pareciera que tienes 2 pies izquierdos?



No te preocupes, solo es cuestión de un poco de coordinación y práctica.....

Chécate en internet el siguiente video para empezar a practicar!!!!

Secuencias rítmicas:

<https://www.youtube.com/watch?v=mm1UGLJBG3U>

Es importante que no te desesperes y con tu creatividad inventes otros ritmos con tus manos y pies.

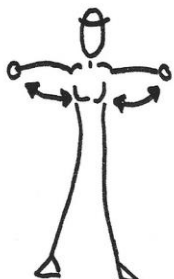
¡Para Iniciar!



Giro brazos



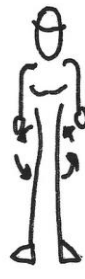
Hombros



Apartura Brazos



Cuello



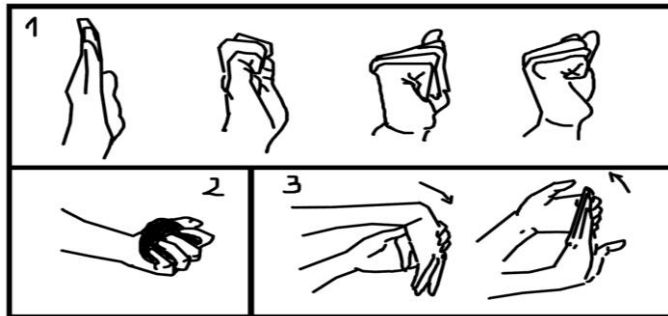
Caderas

Ahora que ya lo sabes y viste que no es tan complicado, vamos a agregar otros elementos u objetos que nos ayudarán a crear otros ritmos y sonidos diferentes.....

Pero antes, tenemos que calentar nuestras extremidades superiores e inferiores para trabajar.

Calentamiento:

Realiza 6 repeticiones de cada uno de los ejercicios de la ilustración.



¡A
Trabajar!



¡Arrímate todos aquellos objetos que tengas en tu casa y generen algún sonido como: pandero, tambor, botellas con piedritas, maracas, cucharas, etc.

Vuelve a ver el video de las secuencias rítmicas y ahora práctica con alguno o varios de los objetos mencionados.

Inventa tantos movimientos se te vengan a la mente.

Ahora que ya dominas un poco más varios movimientos con los elementos musicales, agrégale música de tu agrado y haz ritmos creativos.

Invita a 2 o 3 familiares o amigos que vamos a

Comenzar.....

¡A
Trabajar!



1) A cada uno de los integrantes de la familia o amigos que invitaste, pídele que hagan con la manos o los pies un sonido diferente, ve alternándolos según el ritmo musical o canción que hayan escogido; te sugiero escuches la canción: will the will the rock you del gpo. The Queen.

También puedes pedirle a tu maestro de música te sugiera algunas canciones para crear más secuencias rítmicas.

2) Selecciona una canción de tu agrado y ve incorporando sonidos o ritmos con los objetos que tienes o incluso con tu propio cuerpo.

3) Pídele a alguien más que les tome video mientras hacen sus secuencias rítmicas; recuerda que siempre es bueno volver a ver el video y ver en qué puedes mejorar.



Productos/ Retroalimentación



Registra y contesta en tu
cuaderno.....

¿Qué sensación o emoción experimentaste con estas actividades?

¿Qué diferencia encuentras entre la 1er actividad del video y las actividades que tu inventaste?

¿Qué parte de ti se fortalece con estas actividades?

¿Crees que el cuerpo comunica a los demás a través de los ritmos y la música?

¿Cómo impacta la convivencia familiar con este tipo de actividades?

¿Cómo favorecen estas actividades en tu desempeño motriz?

Diviértete en Familia!!!



- ¿Te diste cuenta que no necesitamos de muchas cosas u objetos para divertirnos y hacer tus propios ritmos?
- Invita a TODOS los miembros de tu familia, todos ellos pueden participar y divertirse, desde los adultos mayores que tal vez solo puedan utilizar las extremidades superiores o las inferiores, hasta el hermanito y hermanos mayores, para crear entre todos secuencias divertidas o agregar sonidos diferentes a canciones de su agrado.
- Explora en internet para que tengas más opciones de secuencias para tu actividad.
- Recuerda.....
- ¡NUNCA TE DES POR VENCIDO! Con cuidado intenta y lo lograrás



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Álvaro Carrillo Ramírez

Encargado del despacho de la dirección de Secundarias

Autores:

Luz María Sánchez Rodríguez

Diseño gráfico

Josué Gómez González





Educación

