

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA 181

“Puerto de Alvarado” T.M

ASIGNATURA: Danza II

Profesora: Nayeli Jiménez

Grado: 2º

Grupos: A,B,C,D Y E

Semana : Lunes 21 a Viernes 25 de septiembre 2020.

Fecha de entrega de actividad No 2: Jueves 24 de septiembre 2020.

Medio de entrega: correo electrónico a la profesora Nayeli Jiménez.

nayeli.jimenez@aeefcm.gob.mx

ACTIVIDAD No. 2. Calentamiento y Alineación Corporal.

Tema: Calentamiento y Alineación Corporal.

INSTRUCCIONES.

Realización y entrega de actividad.

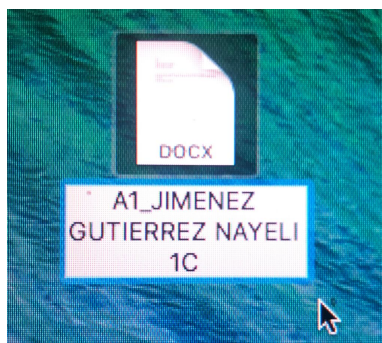
A. Puedes realizar la actividad en un documento de Microsoft Word y posteriormente guardarlo en un documento PDF con la siguientes iniciales

A2_apellido paterno del alumno o alumna_apellido materno del alumno o alumna_nombre del alumno o alumna, grado y grupo

Ejemplo: A2_ JIMENEZ_ GUTIERREZ_ NAYELI 2C

B. También puedes realizarlo en tu cuaderno de danza tomar fotografías o escanear el cuaderno unirlo todo en un solo documento y renombrarlo igual que el punto 1.

Ejemplo: A2_ JIMENEZ_ GUTIERREZ_ NAYELI 2C



C. Al finalizar la actividad mándala en un formato PDF o Word como indica el inciso “A” al correo nayeli.jimenez@aeefcm.gob.mx

Realización de actividad

1. Revisa el video de presentación del tema: Calentamiento y alineación.
2. Realiza la lectura “Calentamiento y alineación” ubicada en las páginas **No. 3, 4 y 5** de este mismo documento.

3. **Página No.1 Portada de datos generales creativas al gusto del alumno y alumna :** Nombre de la escuela, nombre del alumno o alumna , grado, grupo, asignatura (Danza 2), nombre y número de la actividad (Actividad No 2 Calentamiento y alineación) fecha de entrega y nombre de la profesora (Nayeli Jiménez).

Nota: la portada tiene que estar presente en todas las actividad realizada en cuadernos o a computadora.



4. **Página No.2.** Realizar la **Parte A** de la actividad, consultando las instrucciones de realización en las páginas **No.6,7 y 8** de este mismo documento.

5. **Página No.3** Realizar la **Parte B** de la actividad, consultando las instrucciones de realización en las páginas **No.9,10 y 11** de este mismo documento.

Nota: se anexa un documento Word titulado “Ejercicios Actividad No 2”. Para que puedas realizar los ejercicios en el documento ya establecido, recuerda que también puedes realizarlo en tu cuaderno.

Recuerda consultar tu rúbrica de evaluación en la página No.12 para visualizar lo que se te evaluará en tu actividad.

LECTURA: ALINEACIÓN Y CALENTAMIENTO CORPORAL



Alineación: Es nuestra correcta postura corporal donde cada segmento del cuerpo se va alineando de cabeza a pies o de pies a cabeza. Es dibujar una línea recta imaginaria en nuestro cuerpo a través de nuestro eje vertical que divide al cuerpo en derecha e izquierda y el eje horizontal que divide al cuerpo en arriba y abajo.

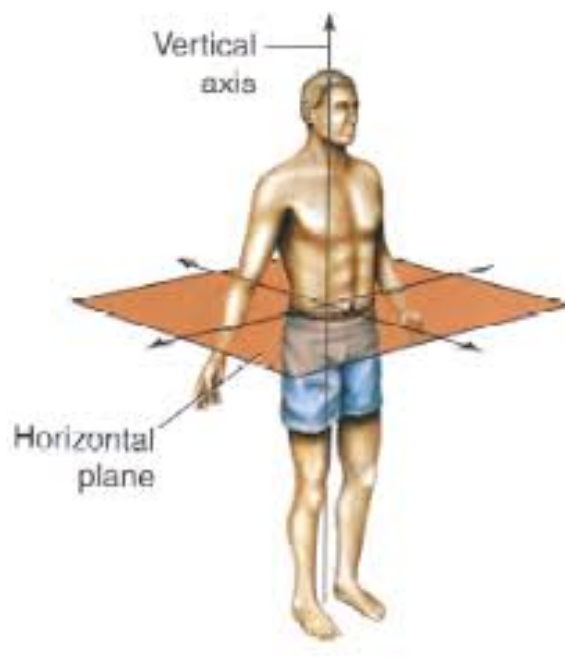
Una correcta alineación en danza permite bailar con mayor fluidez, reduce el esfuerzo muscular y permite que cada parte de nuestro cuerpo reconozca sus posibilidades de movimiento y disfrute al bailar.



EJE VERTICAL: Eje que divide al cuerpo en izquierda y derecha



EJE HORIZONTAL: Eje que divide al cuerpo en arriba y abajo o en miembro superior e inferior.



Posición Inicial:

Pies juntos

Piernas estiradas o en extensión

Cadera en el centro del eje vertical

Espalda derecha sin ninguna curvatura

Brazos en los costados del torso en posición natural

Cuello no flexionado

Mirada al frente

Calentamiento Corporal: Es activar y preparar a nuestros músculos para cualquier actividad física, la danza es una actividad de movimiento que requiere de un calentamiento previo para preparar al cuerpo y mente , elevar nuestro ritmo cardiaco , mejorar nuestro desempeño físico y evitar fracturas y lesiones a nuestro cuerpo.



El calentamiento puede orientarse en dos formas:

1. General: Tiene el propósito de preparar a todo nuestro cuerpo para cualquier trabajo físico



2. Específico: Prepara a los segmentos corporales específicos que se trabajarán en la Técnica dancística.



Por ejemplo para ejecutar zapateados de danza folklórica se requiere de fortalecer nuestros músculos de piernas y pies.

El calentamiento debe basarse en una estructura que podrá ir de cabeza a pies o de pies a cabeza pasando por cada segmento corporal.

Técnica de la Danza Clásica “Miriam de la Caridad González Hernández y José Guadalupe Rodríguez Ocampo “Pagina: 24



Biografía

Manual Básico Para la Enseñanza de la Técnica de Danza Folklórica Mexicana

Antonio Miranda Hita y José Joel Lara González

EJERCICIO PARTE A

PARTE A: Coloca una X abajo de las imágenes y dentro del cuadro, la imagen que represente una alineación corporal correcta es decir que esta bien.

IMAGEN 1

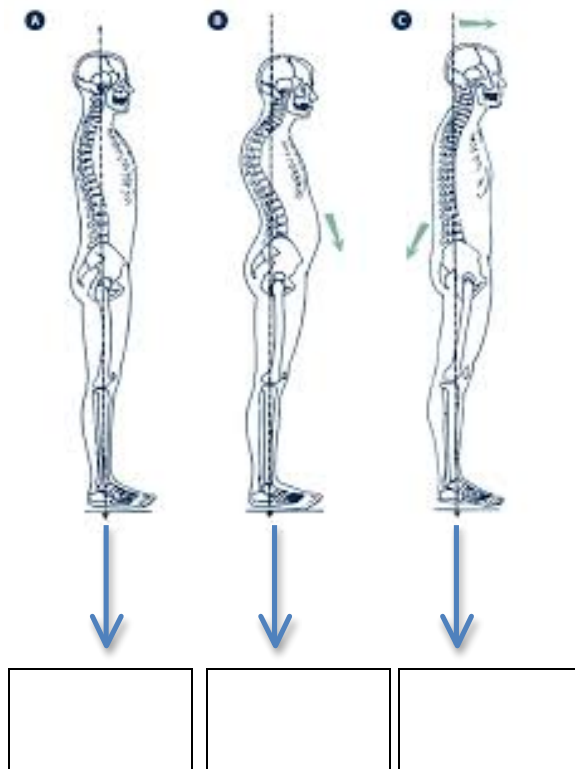


IMAGEN 2

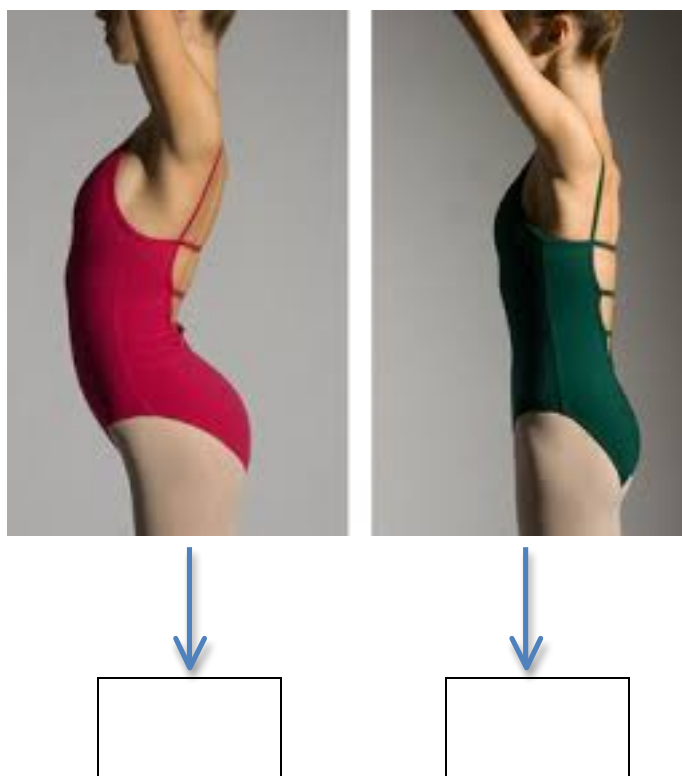


IMAGEN 3

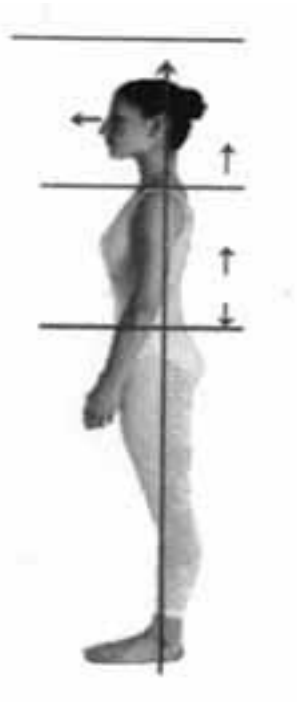


IMAGEN 4

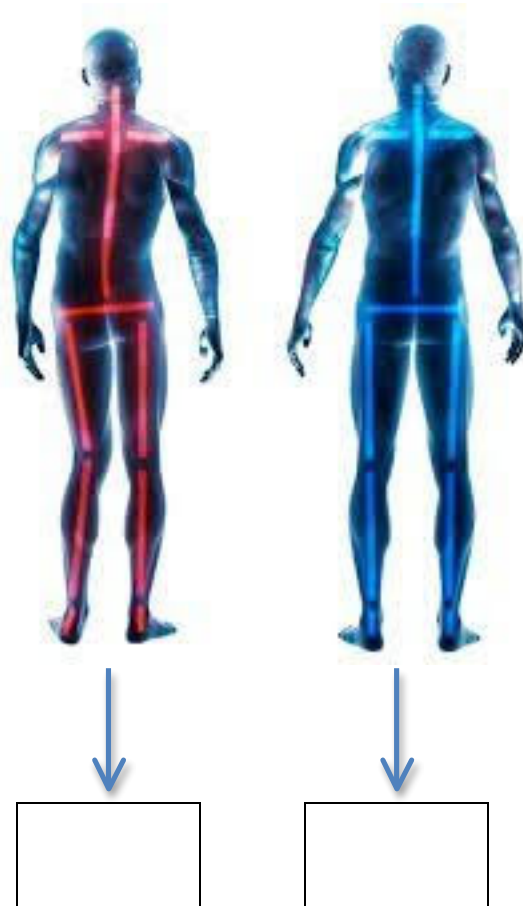
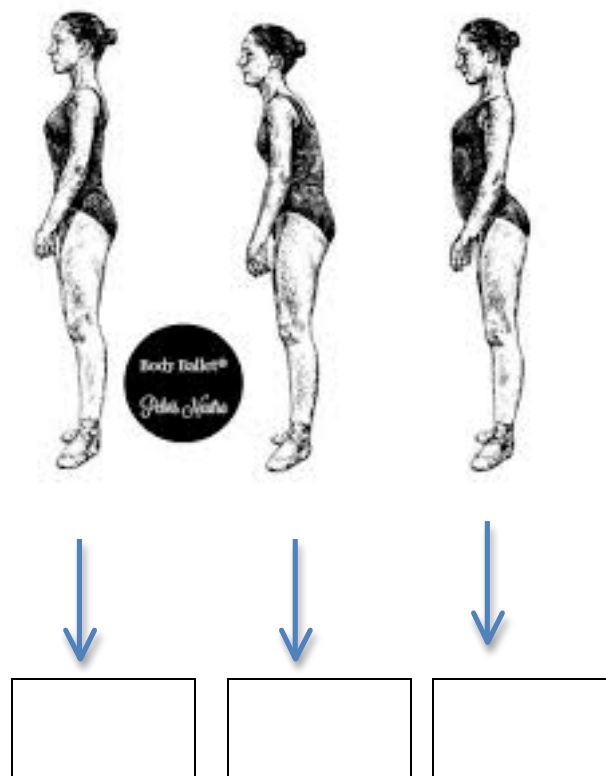


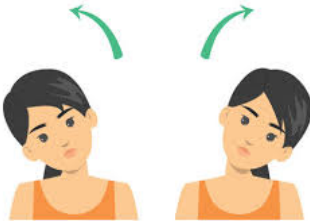
IMAGEN 5



EJERCICIO PARTE B

PARTE B: Acomoda las imágenes que se encuentran en la **página no.11** en una línea recta vertical para crear un calentamiento corporal que inicie de cabeza a pies. Dale seguimiento a partir de la primera imagen y coloca el nombre de la parte del cuerpo en la línea

1. Cabeza



2. _____

3. _____

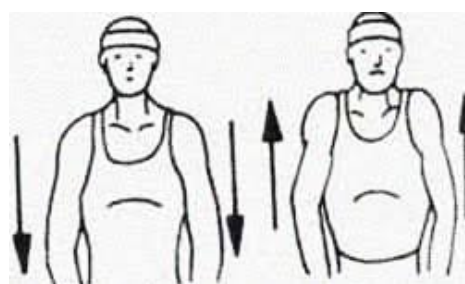
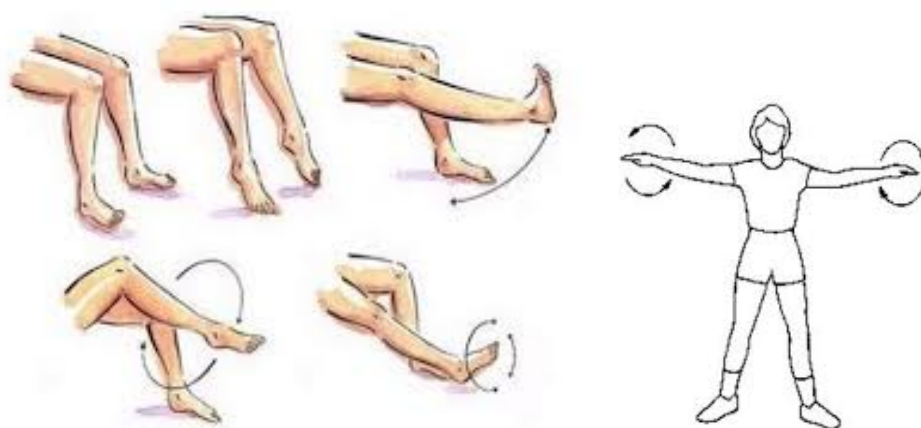
4. _____

5 _____

6 _____

7. _____

IMÁGENES PARA ACOMODAR PARTE B DE ACTIVIDAD 2.



RÚBRICA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD No2.
CALENTAMIENTO Y ALINEACIÓN CORPORAL

Actividad 2 : Calentamiento y Alineación Corporal.	Porcentaje en puntos	Total de puntos	Parámetro	Calificación
1. Ubica, reconoce y señala la correcta alineación en la imagen no.1	Valor 1 punto		Muy bien Nivel IV	10
2. Ubica, reconoce y señala la correcta alineación en la imagen no.2	Valor 1 punto			
3. Ubica, reconoce y señala la correcta alineación en la imagen no.3	Valor 1 punto		Regular Nivel III	9-8
4. Ubica, reconoce y señala la correcta alineación en la imagen no.4	Valor 1 punto			
5 Ubica, reconoce y señala la correcta alineación en la imagen no.5	Valor 1 punto		Suficiente NIVEL II	7-6
6. Realiza el seguimiento de un calentamiento corporal colocando las imágenes ordenadas de cabeza a pies y de forma vertical .	Valor 3 puntos			
7. Entrega de trabajo con portada de datos, ordenado, limpio y con letra legible.	Valor 1 punto			
8. Entrega de actividad en la fecha señalada.	Valor 1 punto		Insuficiente NIVEL I	5