

Hola chic@s!

Esta semana nos vamos a centrar en lo que podemos hacer con el cuerpo y el movimiento para comunicarnos. Los ejercicios son los siguientes:

1. Tenéis que realizar las representaciones siguientes, sin material y sin poder hablar:
 - a) Dolor de barriga
 - b) Te va a atropellar un coche
 - c) Te encuentras 20 euros
 - d) Eres un robot
 - e) Te han castigado sin recreo
2. En el siguiente ejercicio necesitaréis la ayuda de alguien que os marque el ritmo con palmas, de tal manera que una palma es salto a la pata coja y dos palmas, salto con los dos pies, de tal manera que hagáis un recorrido de 4-5 metros.
3. En el siguiente ejercicio tenéis un enlace donde se explica uno de los bailes más conocidos de nuestra cultura:

<https://www.youtube.com/watch?v=CDdFdt2WUfE>

A ver qué sois capaces de hacer. El objetivo es pasar un rato agradable y aprender algunos de los pasos de este baile.

También en un folio o una hoja responde a la siguiente pregunta:

- a) ¿Qué aspectos trabajas de la condición física en el baile: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza o la velocidad? Puedes decir varias o todas y explicar por qué.
Os doy una pista: Para los bailarines, su instrumento, su medio de expresión artística, es todo su cuerpo. La danza precisa de todos los aspectos de la condición física. Una buena condición física es clave a la hora de reducir el riesgo de lesiones, mejorar la interpretación y garantizar una larga carrera como bailarín. Un bailarín sano es aquel con un estado de "bienestar" corporal y mental. Un bailarín con una buena forma física es aquel que puede satisfacer las exigencias de una tarea física determinada a un nivel óptimo.

Por esta semana, nada más.