

## Planeación de aula.

### Identificación

GRADO: SEXTO 6°	ÁREA /ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	FECHA: OCTUBRE 17 – AL 17 DE NOVIEMBRE 2023.
DOCENTE /ESP. ALEXANDER FURNIELES OROZCO.		
SEDE: PRINCIPAL	PERIODO ACADÉMICO: CUARTO (4)	
EJE TEMÁTICO: DANZAS FOLCLÓRICAS DE LA COSTA CARIBE LA CUMBIA. EXPRESIÓN CORPORAL. ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.		
TIEMPO DE EJECUCIÓN: 12 horas. (720 minutos.)		

### Aprendizajes

<b>1. Objetivos de aprendizajes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover y difundir valores como la solidaridad, el respeto y el realce de profundas raíces en las culturas indígenas autóctonas.</li><li>➤ Valorar la cooperación, la responsabilidad de unos por los otros y el cuidado conjunto del bienestar colectivo.</li><li>➤ Expresar corporalmente sensaciones, emociones e ideas a partir de la improvisación de escenas dramáticas, juegos teatrales mímica y danzas.</li><li>➤ Desarrollar habilidades que le ayuden a mejorar la expresión corporal.</li></ul>
<b>2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)</b>
Competencia expresiva corporal: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones Competencia axiológica corporal: comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal
<b>3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados</b>
Lenguajes corporales: Comparto y ejecuto danzas y practicas lúdicas de tradición regional.  Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.  Cuidado de sí mismo: comprendo que la practica física se refleja en mi calidad de vida

#### 4. Recursos y materiales

Aula de clase- cuadernos- videos- coliseo- espacios abiertos- vallas- conos cuerdas- pitos cronómetros- colchonetas

Momentos de la clase

#### 1. Inicio /exploración de saberes previos

Se socializará el tema en el salón sobre la cumbia, que quiere expresar la cumbia, que influencia tiene la cumbia, que temas trata la cumbia, cual es el género de la cumbia

Tiempo de ejecución: 50 minutos

#### 2. Contenido / Estructuración

Expresión corporal.

##### **La danza en la historia del hombre**

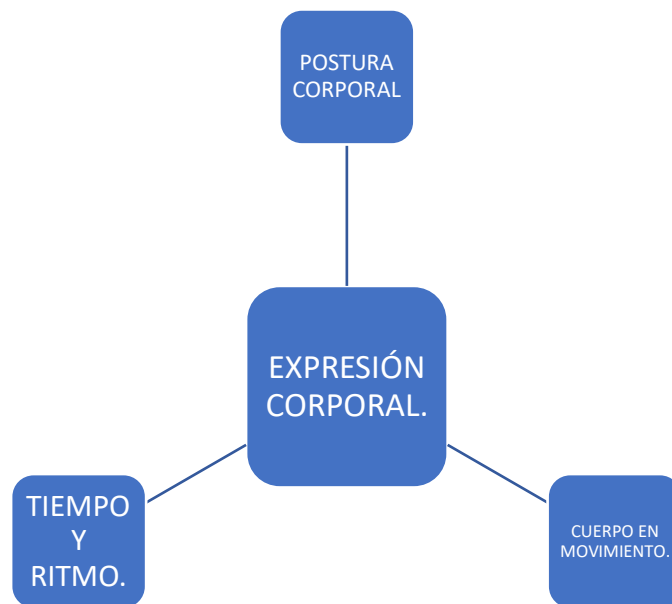
Hablar del origen de la expresión corporal implica remitirse a la historia de la danza. La danza, es entendida como una serie de movimientos ordenados previamente que pueden ser ejecutados de forma individual, por parejas o en grupos, siguiendo un patrón rítmico que es marcado por instrumentos musicales, canciones o percusión.

Es importante saber que la danza es tan antigua como el hombre y desde siempre ha constituido una de sus formas de expresión. Sus orígenes se remontan a los rituales del hombre primitivo; posteriormente fue tomando formas y estilos que respondían a las costumbres y creencias de cada una de las sociedades en sus diferentes momentos.

Esas formas y estilos de la danza se han tomado para interpretar las necesidades del hombre en su cultura. Por ejemplo, existen danzas de laboreo, es decir a través de ellas la gente cuenta cómo se siembra algún producto de su región; las danzas de carácter amoroso, en las que se muestra la manera de conquista entre el hombre y la mujer; las danzas rituales que, por lo general, son utilizadas por las culturas de influencia indígena y tienen como propósito agradecer a las fuerzas de la naturaleza por las buenas cosechas; las danzas de salón que tienen una influencia española y se bailaban en los grandes salones de la época de la colonización.

Aunque la danza ha conservado su sentido ritual a través del tiempo, también ha estado al día con los cambios sociales. Hoy en día tenemos una gran influencia de otros estilos de danza que han llegado a nuestro país de otros lugares del mundo; todas ellas dan a conocer un poco de la cultura de donde es originaria la danza, en síntesis, comunican formas de pensar, sentir y actuar de una sociedad.

Elementos de la expresión corporal.



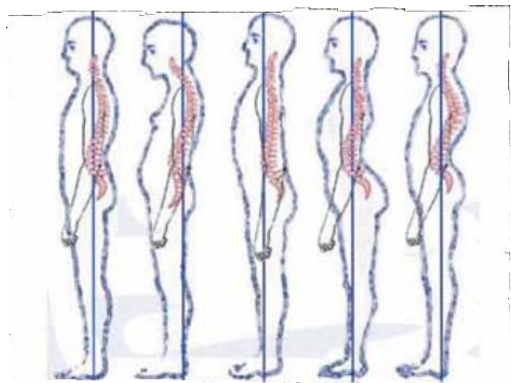
### Postura corporal.

Investigadores de la salud encontraron otro buen motivo para permanecer derechos, tanto de pie como sentados; adoptar una buena postura ayuda a mejorar la autoconfianza. Es decir que estar corporalmente alineados puede mejorar la percepción que tenemos de nosotros mismos y hacernos sentir más seguros y confiados.

En danza es fundamental mantener una perfecta postura corporal; esta nos permite proyectar los movimientos, es decir, vernos más grandes en escena, para esto, es importante seguir los siguientes pasos:

1. Ubicar los pies en posición paralela, al ancho de nuestra cadera, con las puntas mirando hacia el frente.
2. El abdomen debe estar ajustado, siempre meterlo.
3. Los hombros deben estar empujando hacia abajo, sin llevarlos hacia atrás.
4. El cuello debe estar alargado (sin elevar el mentón) como si fuéramos una marioneta y nos halaran hacia arriba.

¿Cuál postura consideras correcta? ¿Por qué?



Con el tiempo aprendemos ciertas posiciones que favorecen el descanso y ciertos movimientos específicos que se requieren para el desarrollo de las actividades diarias y para la práctica de ejercicios físicos.

Para lograr una buena postura se deben fortalecer constantemente los grupos musculares que ayudan al sostenimiento de toda la estructura corporal.

Para el logro de diferentes posturas corporales, tanto en movimiento como en reposo, el cuerpo hace movimientos de contracción y de relajación. Las contracciones se conocen generalmente,

como movimientos de tensión muscular y permiten responder ante una situación que demanda un tono muscular específico. Por ejemplo: cuando realizamos un movimiento que requiere mucha fuerza, el cuerpo debe contraer la mayoría de los músculos para mantener la posición requerida en el esfuerzo.

¿Cuál es el género de la cumbia?

La **cumbia** es un género musical y baile folclórico tradicional de la costa caribe colombiana. Posee elementos de tres vertientes culturales, indígena, africana y europea (española), siendo consecuencia del largo e intenso mestizaje entre estas culturas durante la conquista y la colonización española.

¿Dónde se originó la cumbia y en qué año?

La cumbia es un baile de Colombia, país suramericano, que se originó en la Costa Caribe de estas tierras en los tiempos de la colonia. Esta danza es la fusión de tres culturas; la africana, la indígena y la española que se combinaron para convertirse en la expresión coreográfica y musical más representativa. La cultura negra contribuyó con el ritmo y los tambores, la indígena con la caña de millo y la gaita, y el vestuario parece ser de origen español. Tradicionalmente la cumbia se baila en parejas en sitios abiertos, la calle o la playa. Los danzantes giran alrededor del grupo musical que es el punto central de la fiesta y al mismo tiempo, hacen movimientos de rotación sobre sí mismas. El paso es parecido al de la polca, pero los bailarines no se cogen de las manos. El vestuario es muy singular, el hombre viste todo de blanco con un pañuelo rojo alrededor de su cuello y lleva puesto una mochila y un sombrero "vueltiao" originario de la costa atlántica colombiana. Por su parte, la mujer, viste una blusa blanca o roja escotada de mangas cortas, un adorno de flores en la cabeza, y una falda roja ancha llamada comúnmente "pollera colora". También, sostiene en su mano derecha, un paquete de velas que el hombre le entrega al principio de la danza.

- ¿Como está compuesta la cumbia?
- La cumbia, la puya, el jalao,
- El garabato, la chande, el porro
- El bullerengue, el mapalé,
- El merecumbé, la guacharaca
- La champeta

Tiempo de ejecución 40 minutos

### 3. Práctica / Transferencia

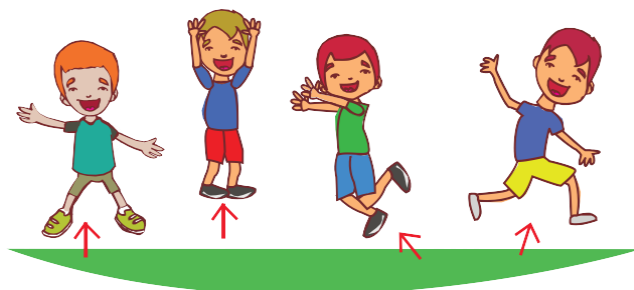
Se organiza y se recuerda las normas de seguridad a los estudiantes para la práctica deportiva (5-8 minutos)

Se procede a trabajar la actividad de la cumbia en formación grupal de columna en la cancha

- Estiramientos de las extremidades superiores e inferiores  
A grandes rasgos, se puede describir la cumbia, la puya, el jalao, el garabato, la chande, el porro, el bullerengue, el mapalé, el merecumbé, la guacharaca y la champeta.

#### Ejercicio 1

Realiza saltos, giros o movimientos que se te ocurran, primero sin pensar en la postura y luego manteniendo las anteriores recomendaciones para mejorar tu postura corporal. Puedes acompañar estos movimientos con la música que te guste o ¿por qué no? con algunos sonidos de instrumentos musicales. Realízalo en cuatro repeticiones de 30 segundos, mejorando cada vez más tu postura y creando nuevos movimientos.



#### Ejercicio 2

Menciona algunos beneficios de mantener una posición adecuada al realizar una danza. La postura corporal no solo sirve para la danza, sino que en muchos otros momentos la encuentras presente; ella también nos permite ver los estados de ánimo de una persona, por ejemplo: cuando estás aburrido, tu cuerpo se ve diferente que cuando estás alegre. Nuestro cuerpo no solamente se expresa con palabras, es fácil saber cuándo alguien está de mal genio por la manera como se comporta.

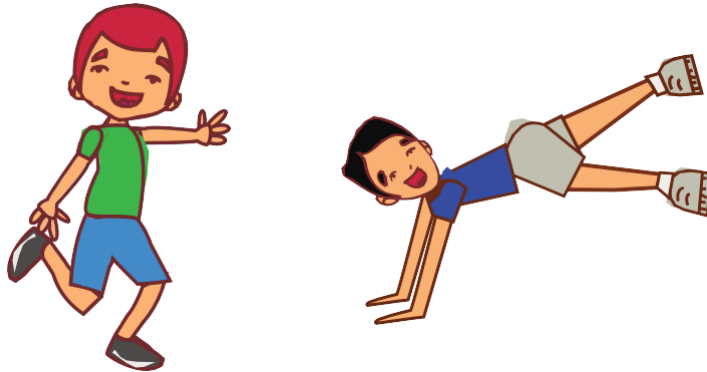
#### Ejercicio 3

Inventa cinco posturas con tu cuerpo para comunicar los siguientes estados emocionales: aburrimiento, tristeza, apatía, alegría, nostalgia y comparte con otro compañero las posturas que lograste crear. Mientras tú muestras un estado emocional con una postura corporal, tu compañero desarrollará una postura corporal que muestre lo contrario. Ejemplo: ante una postura de aburrimiento, el otro debe mostrar una de diversión; ante una de tristeza, una de alegría.

No olvides que la tensión relajación permite mantener una postura. Además, debes prestar atención a tu respiración para que esta sea pausada, continua y te ayude a mantener la postura.

#### Ejercicio 4

Observa las siguientes imágenes e imítalas por 20 segundos. Haz dos intentos de cada una para perfeccionar tu técnica.



#### Ejercicio 5

Ahora, recordemos algunos ejercicios para fortalecer los músculos que te permiten mantener una correcta postura. ¿Los recuerdas?

Observa las siguientes imágenes y haz 20 repeticiones de cada una de ellas.



- Estiramiento al acabar la actividad 5 minutos

Descanso: hidratación y reposo

#### **4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre**

La evaluación de las danzas colombianas en especial de la región caribe y la expresión corporal, se realizará por medio de la observación visual, se detectarán errores en los movimientos de cada estudiante y se corregirá en el momento de la práctica. También se les realizara un taller