

ÁREA ESTÉTICO EXPRESIVA

Curso: 1º Año División: 1a. 2a. y 3a.

Profesores: Juan Correa, Carolina Colliard, María Sol Masine, Paola Martinez, Gabriela Aubert

La situación actual del mundo a causa del coronavirus nos ha hecho replantear nuestra realidad, nuestro estilo de vida, la manera de relacionarnos con nuestros pares, de saludar incluso. Durante la cuarentena (Aislamiento social obligatorio) que tenemos que cumplir todos los argentinos y gran parte del planeta, se suma el caso de la suspensión de los juegos olímpicos que se realizaría este año. Tal hecho nos invita a reflexionar sobre la importancia que debemos darle a lo que está sucediendo en estos momentos en el país y cómo debemos afrontarlo.

Es real que mientras estamos en cuarentena, muchas de nuestras actividades habituales se vieron reducidas pero es importante y necesario que nos mantengamos activos física y mentalmente.

En este trabajo práctico vamos a demostrar que se puede realizar actividades artísticas, recreativas y físicas, jugar un poco con el celular y hacer la tarea de la escuela respetando la cuarentena.

Primera Parte

Beneficios de la actividad física

La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios físicos, psicológicos y sociales.

Beneficios físicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- Agrandando la capacidad respiratoria.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

Beneficios psicológicos

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima.

Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía.
- Mejora la integración social.

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD ¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

SER ACTIVO “ UN UNIVERSO LLENO DE BENEFICIOS”

Segunda Parte

Actividades:

Leer el apunte completo a modo informativo.

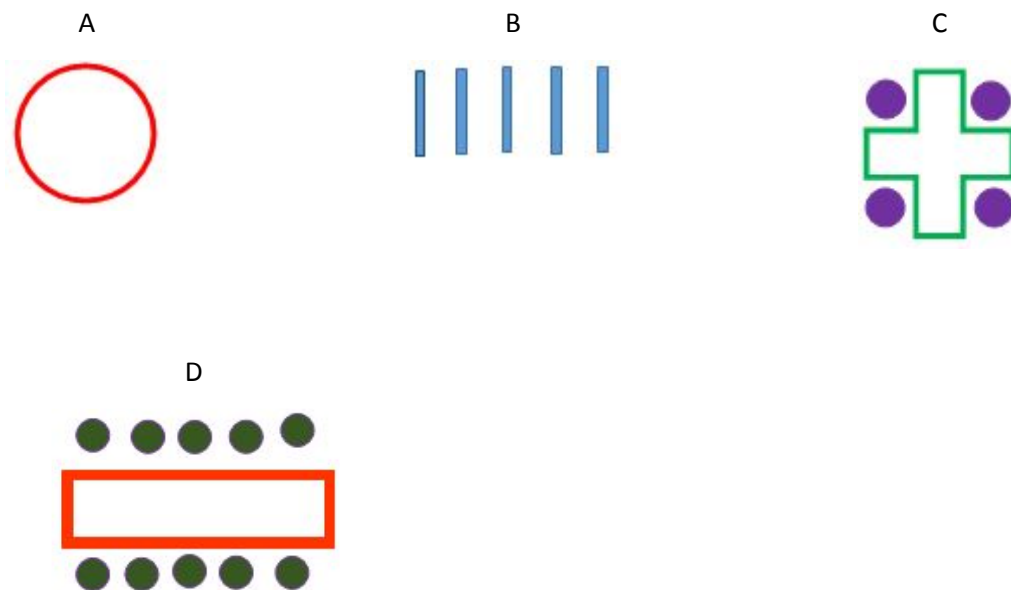
1. Responder las siguientes preguntas (las respuestas no se sacan del apunte sino de lo que tú consideres correcto)

- a. ¿Te gusta realizar actividad física?
- b. ¿Por qué?
- c. ¿Qué es lo que más te gusta hacer de actividad física?
- d. ¿En qué te beneficiaría a ti realizar actividad física? (Ayúdate con el apunte y por lo menos escribir 5 beneficios).

2. Teniendo en cuenta lo que trabajamos en el primer encuentro antes de dividir los grupos con la “Cumbia Bucovina” en la que, según la música y los cambios que tenía, nos movíamos en distintas direcciones; escucha la canción “**Dance Monkey**” (**Tones and I**) y presta atención a las partes que tiene.. *Cada vez que escuchas que algo vuelve a empezar, que se repite, o que empieza algo nuevo, es una nueva parte.* Una vez que tengas resuelto cuántas partes tiene la canción, deberás realizar un circuito escuchandola y haciendo desplazamientos diferentes en un dibujo realizado en el suelo y lo tendrás que hacer al ritmo de la música. Deberás seleccionar un tipo de desplazamiento para cada parte de la canción. Cuando en la canción cambia la parte, debes cambiar a un tipo de desplazamiento diferente. Si es necesario puedes repetir el desplazamiento.

-Realiza una filmación (desde celular, cámara digital, computadora, o el soporte que tengas) realizando la actividad completa desde tu casa. Registrando los desplazamientos según las partes de la canción.

A MODO DE EJEMPLO PARA REALIZAR LOS DESPLAZAMIENTOS:



A: Saltar de costado adentro y afuera del círculo hasta dar toda la vuelta.

B: Saltar con los dos pies juntos entre las líneas sin tocarla.

C: Salta con un pié en cada círculo violeta, cuando des la vuelta completa lo realizás para el otro lado con el otro pié.

D: En cuatro patas (cuadrupedia) debes apoyar los pies y manos en los círculos verdes sin tocar lo naranja, saliendo de un extremo y llegando al otro.

Puedes realizar este circuito o cambiarlo como tú quieras, puedes agregar algo que a vos te guste y practícalo varias veces.

3: Para finalizar el trabajo y teniendo en cuenta el video realizado, ilustrar en una hoja canson o A4 cuatro posturas que realizaste con tu cuerpo. Puedes usar elementos como lápiz negro, lápices de colores, ceritas, acuarelas, acrílicos, etc. **Aclaración: utilizar toda la hoja.**