



COREOGRAFIA

- Antes de iniciar la sesión de Educación física el profesor explicará a los alumnos el tema: **COREOGRAFÍA**.

La coreografía se puede definir como «el arte de crear y componer danzas utilizando el movimiento del cuerpo en el espacio combinado y en el general», el arte de crear danzas»

Elementos formales

El elemento más importante de una coreografía es el movimiento realizado por el cuerpo humano como correr, saltar, girar, rodar, lanzar está vinculado y determinado por dos factores como son el tiempo y el espacio y la energía.

La música o el sonido constituye un recurso muy importante en la creación de una coreografía: ahora bien, no toda coreografía tiene necesariamente que utilizar este elemento en concreto, pues el silencio también es un elemento que se puede trabajar. La música o el sonido en una coreografía sirven de soporte, inspiración o acompañamiento del movimiento.

Actividades de enseñanza - aprendizaje

Sesión 1: Se divide la clase en dos grupos. Cada uno tiene que correr al ritmo de la música, cuando la canción suene. (Cinta con dos canciones alternándose entre 20 y 30 segundos)

Se utilizan las canciones anteriores pero ahora todos corren a la vez. Cuando suene la primera canción, los alumnos realizan un movimiento de piernas y cuando suena la segunda, un movimiento de brazos. Variar los ejercicios.

Todos deben desplazarse al ritmo de la música. Cuando suene una señal, todos deben sentarse en el suelo; cuando suenen dos, se estiran boca abajo y cuando suenen tres, se acuestan boca arriba.

Todos se desplazan al ritmo de la música. Cuando suene una señal, todos deben inventarse un movimiento de piernas; cuando suenan dos, deben realizar un movimiento de brazos.

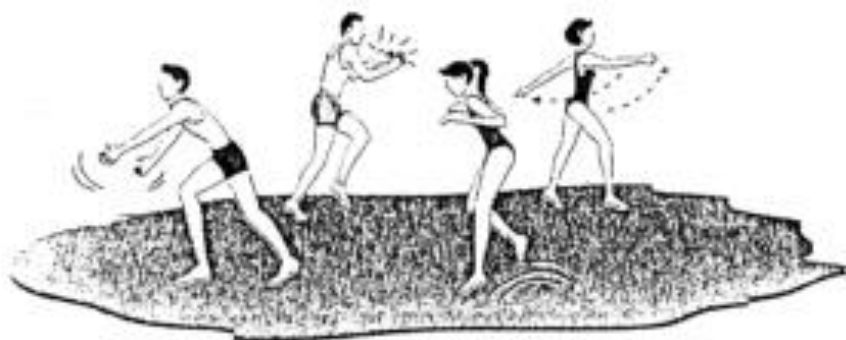
En la cinta se graban siete composiciones diferentes. En grupo de siete, cada alumno hace de guía según la canción que suene. Sería interesante que en la cinta se incluyan estilos musicales lo más diferenciados posibles, por ejemplo; una danza africana, una canción de funky, reggae, rumba, sevillanas, zamba, salsa...

Canción lenta para hacer un movimiento de relajación. Estirados en el suelo, mover solo los brazos al ritmo de la música. Los ojos cerrados y en silencio absoluto. Descanso total.

- El profesor establece las diferencias entre gesto, mimo, mirada y postura y explica la importancia de cada uno.

Sesión 2

Sin música, los alumnos se desplazan con diferentes ritmos; palmas de las manos, golpes de los pies. Cada alumno puede hacer su propio ritmo.

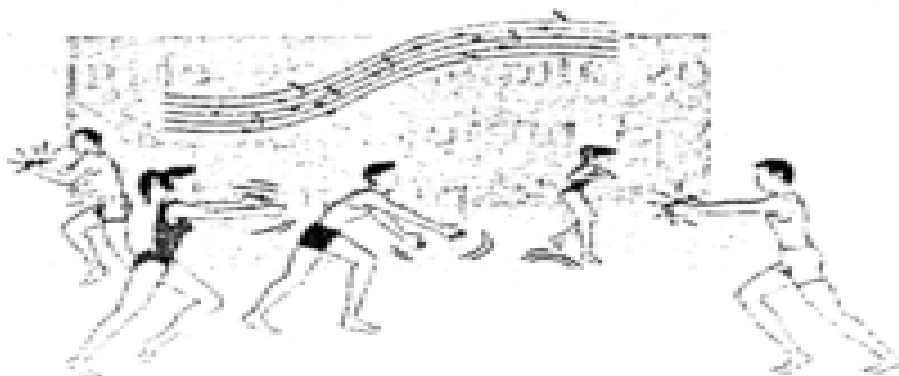


Marca un ritmo constante, los alumnos repartidos por el gimnasio, se desplazan adecuadamente al ritmo marcado.

Marca un ritmo de palmadas, de manera que los alumnos tengan que movilizar un segmento corporal cada vez que oigan una de estas palmadas.

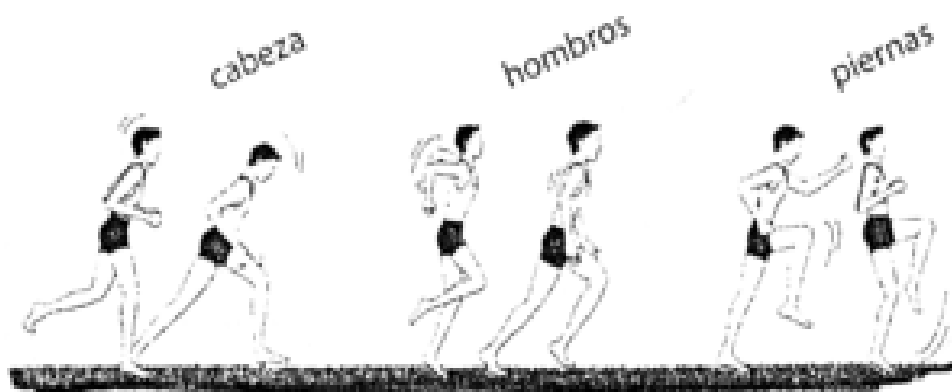
Colocar a los alumnos frente al docente, quien realiza un balanceo de los brazos. Los estudiantes deben adoptar el ritmo impuesto por el profesor o la profesora.

Corre libremente por el gimnasio. Cuando la persona que dirige diga corcheas, los alumnos realizan pasos cortos y rápidos; cuando marque redondas, pasos largos y pesados.



Ubicar a los alumnos en el gimnasio; la profesora o el profesor da palmadas y los alumnos deben desplazarse por el gimnasio sin seguir el ritmo marcado.

Trabajar en parejas. Flexionar las piernas hasta sentarse mientras dice ding, posteriormente el otro compañero se levanta para que se siente su compañero, mientras dice dong.



Nombrar oficios en donde todos los alumnos se mueven buscando un movimiento característico a este oficio como por ejemplo: carpintero, jardinero, costurera...

Trabajar en tríos con dos cuerdas paralelas. Saltar la primera cuerda, luego la segunda y finalmente pisar las dos. Cada alumno hace el ejercicio en el menor tiempo posible.

- A culminar la actividad realizan la higiene se su cuerpo.