PROYECTO DE DANZA

ACTIVIDAD N° 5

TEMA: Preparación para el trabajo corporal previo a la práctica física de la danza.

Cuando bailas puedes disfrutar el lujo de ser tú mismo. (Paulo Coelho)

INSTRUCCIONES:

- Lea atentamente los enunciados de cada bloque de preguntas y conteste:

1.- Es la opción que indica correctamente la actividad que se realiza al inicio de la clase de danza práctica.

a) Relajación
b) Enfriamiento
c) Calentamiento
d) Meditación

Respuesta:

2.- Selecciona la opción que representa correctamente las principales funciones de la preparación corporal previa a las actividades físicas que se realizan en la clase de danza.

a) Cuidar la secuencia de movimientos
b) Prevenir errores de coreografía
c) Enfriamiento de los músculos
d) Prevenir lesiones que lastimen y dañen el cuerpo

Respuesta:

3.- ¿Qué cuidados del cuerpo incluye la preparación corporal además del calentamiento?

a) Internos (alimentación saludable) y Externos (buenos hábitos de higiene).
b) Ropa cómoda y a la moda.

LIVEWORKSHEETS

c) Lubricación de articulaciones y cuidado de desgarres musculares.
d) Ejercicios y respiraciones.

Respuesta:

4.- Los elementos que favorecen el trabajo corporal previo a una actividad física en la danza.

a) Trotar, saltar.
b) Respiración, calentamiento.
c) Ejercicios y respiraciones.
d) Mover el cuerpo, lenguaje corporal

Respuesta:

LIVEWORKSHEETS