



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.



UNIDAD EDUCATIVA FISCAL ALANGASI

ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA

ASIGNATURA EDUCACIÓN ARTÍSTICA

2021

- 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: