

CREAMOS SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS CORPORALES CON RITMOS DIVERSOS DEL PERÚ

Desarrollar la creatividad y el talento son la mejor defensa para enfrentar situaciones adversas. La práctica de una actividad física aeróbica, como el baile, basada en el disfrute, la tolerancia, la inclusión y el respeto, reconfortará y favorecerá tu bienestar y el de tu familia. También, fortalecerá tu sentido de pertenencia, tu identidad como persona y nación. Por ello, es importante que expreses tus emociones y propuestas a través de la práctica de movimientos corporales con ritmos musicales de tu comunidad y país.

Tarea 1: Identificamos actividades rítmicas con música del Perú

1.1. El primer paso para crear y practicar una secuencia de movimientos que fortalezcan tu identidad es conocer los ritmos musicales y bailes del Perú. Con este propósito, observa las siguientes imágenes y responde las preguntas.



¿Qué ritmos y bailes del Perú identificas en las imágenes?

Registra en los espacios en blanco el número de la imagen que corresponde a cada baile:

Pandilla puneña: _____

Carnaval de Lamas: _____

Landó: _____

DOCENTE: IGNACIO MENDOZA ASENCIO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
CORAZÓN DE GUADALUPE



REFLEXIONA CON LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Qué ritmos y bailes del Perú conoces ahora?
- ¿Cuál de los ritmos y bailes te gustaría practicar?, ¿por qué?
- ¿Por qué la práctica de estas actividades favorece tu bienestar y fortalece tu identidad?

Tarea 2: Creamos secuencias de movimientos corporales con ritmos musicales diversos

Fomenta que todos los participantes expresen su compromiso con el desarrollo de esta actividad.

Ahora que has elegido la música que vas a interpretar, ya puedes iniciar el proceso de creación de tu propia secuencia de movimientos corporales. Para ello, sigue estas pautas:

- a. Escucha la música varias veces, hasta recordar con facilidad la secuencia y el cambio de ritmos.
- b. Escucha la música nuevamente para reconocer las emociones que transmite.
- c. Luego, identifica los segmentos de la música que transmiten estas emociones. Ten especial cuidado en asociarlos con movimientos y gestos corporales que contribuyan con la expresión de estas emociones.
- d. Para el diseño de los movimientos rítmicos, utiliza la información encontrada, como videos, fotografías, bibliografía y lo que te hayan contado y enseñado tus familiares. Recuerda que también puedes improvisar. Luego, solicita el apoyo de un familiar si realizas los pasos en pareja. Registra tus propuestas, de ser posible, a través de una grabación de video o con ilustraciones básicas en tu cuaderno.
- e. Ensaya la secuencia completa de movimientos hasta que estés en condiciones de practicarla con tu familia.

Practica con tus familiares

Para empezar, realiza una demostración de la secuencia de movimientos creada, para luego iniciar su práctica.

¡Adelante! Invita a tu familia a la pista de baile

A partir de las actividades realizadas, reflexiona:

- ¿Qué emociones has sentido al bailar?
- ¿Cómo la práctica de secuencias de movimientos corporales favorece el desarrollo de tu imagen corporal? ¿En qué medida contribuye con la mejora de tu autoestima e identidad personal?
- ¿Por qué es importante practicar ritmos y movimientos de los bailes de los departamentos del Perú?
- ¿Cómo te has sentido al desarrollar esta actividad y qué has aprendido?

DOCENTE: IGNACIO MENDOZA ASENCIO