

## 2° Trabajo Práctico

### 6° Año

De forma individual o por parejas deberán armar un fragmento de clase de danza (entrada en calor, serie coreográfica, estiramiento) para trabajar en primera instancia con sus compañeros y en segunda instancia con los chicos y chicas de primer año.

#### Puntos a tener en cuenta:

- ✓ Los contenidos deben ser aptos para primer año.
- ✓ La música seleccionada debe ser descargada previamente a la clase.
- ✓ Los movimientos deben ser pensados con poco desplazamiento.

#### Entrada en calor

Los ejercicios que pueden realizarse con el cuerpo frío, son aquellos que consisten en suaves ejercicios de desperezamiento y movilidad articular, destinados a aumentar la temperatura muscular local. Muchas veces se subestima la entrada en calor, sin embargo preparar los músculos para el trabajo que vendrá es fundamental para evitar lesiones.

#### Tips para la entrada en calor

- ✚ Estiramientos iniciales (pueden o no estar)
- ✚ Movilidad articular
- ✚ La secuencia debe ser bilateral y simétrica.
- ✚ Estiramientos finales.
- ✚ Duración no más de 2 minutos.
- ✚ Objetivos:
  - ◆ Aumento de la temperatura corporal.
  - ◆ Aumento de la frecuencia cardiaca.
  - ◆ Mejorar la coordinación.
  - ◆ Desarrollar la percepción de cada parte del cuerpo durante el movimiento.
  - ◆ Aprendizaje del uso y funcionamiento adecuado del cuerpo.

## Serie coreográfica

Es el orden en que se presentan las “figuras” y los “elementos” combinados entre sí, entendiendo por figuras a los distintos recorridos y por elementos a los complementos físicos (pasos, posiciones del cuerpo, palmoteos, etc.)

Tips para el armado de la serie coreográfica:

- ✚ La serie coreográfica debe ser un desafío acorde a los estudiantes.
- ✚ La música elegida debe ser estimulante no solo para el profesor, sino también para los alumnos.
- ✚ Se recomienda incluir pasos o movimientos que sean naturales o propios de los estudiantes.
- ✚ Dadas las circunstancias tener en cuenta el espacio reducido.
- ✚ Se aconseja armar frases de 8c.
- ✚ En primera instancia no debe durar más de 32c.

## Estiramiento

Los ejercicios de elongación pueden constituir la actividad en si misma o formar parte de la entrada en calor, pero deben realizarse si o si al finalizar la actividad física así se consigue distender el tono muscular y se evitan los fuertes dolores del día siguiente

Tips para los ejercicios de elongación

- ✚ Se deben estirar todos los músculos con intensidad moderada.
- ✚ Podemos usar el método estático, que consiste en llevar la articulación hasta un ángulo en que se siente el estiramiento en la musculatura que corresponde y mantener la posición.
- ✚ La posición debe ser mantenida como tiempo mínimo durante 15 segundos y esta debe ser segura y equilibrada.
- ✚ Una vez alcanzado una posición cercana al límite es conveniente espirar para conseguir una mayor relajación y lograr mayor amplitud. Este es un aspecto importante, la mayor parte de los principiantes tienen la tendencia a hacer lo contrario; es decir a contener la respiración en las posiciones extremas.