

6º

C
U
A
D
R
N
O

P
R
I
M
R
I
A

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALGO MÁS

Juan de Dios Cobo Saiz



educàlia
EDITORIAL

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALGO MÁS

6º PRIMARIA

Juan de Dios Cobo Saiz



educàlia
editorial

Primera edición, 2011

Autora: Juan de Dios Cobo Saiz
Maquetación: Patricia Penavella Soto
Edita: Educàlia Editorial, S.L.
Imprime: Publidisa, S.A.
ISBN: 978-84-15161-23-3
Depòsit Legal: SE-6421-2011

Printed in Spain/Impreso en España.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de ninguna parte de este libro, ni de imágenes ni de texto, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico o de otro modo, tanto conocida como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni está permitido almacenarlo en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Alguna de las imágenes que incluye este libro son reproducciones que se han realizado acogiéndose al derecho de cita que aparece en el artículo 32 de la Ley 22/18987, del 11 de noviembre, de la Propiedad intelectual. Educàlia Editorial agradece a todas las instituciones, tanto públicas como privadas, citadas en estas páginas, su colaboración y pide disculpas por la posible omisión involuntaria de algunas de ellas

Educàlia Editorial
Avda de les Jacarandes 2 loft 327 46100 Burjassot-València
Tel. 960 624 309 - 963 76 85 42 - 610 900 111
Email: educalia@e-ducalia.com
www.e-ducalia.com

ALGO MÁS...

El contenido de este libro surge de responder a una pregunta: ¿hay algo más en Educación Física? Por supuesto que hay “algo más”; hay una serie de aspectos que las clases prácticas no nos permiten trabajar en profundidad. Muchos de esos aspectos son los que realmente reflejan el aprovechamiento por parte del alumnado de nuestras clases. Son un indicador de logro para evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados y el progreso en las competencias básicas.

Por eso, el material está pensado no sólo para cumplir con los aspectos legislativos vigentes, sino porque en realidad es básico para cumplir con los mínimos pedagógicos exigibles al área de Educación Física y porque es un conocimiento valioso para nuestro alumnado.

El material de cada Unidad Didáctica es concreto y no tiene la intención de sobrecargar al docente. Está dividido en **10 unidades didácticas**. Se compone de un número de 4-5 fichas por unidad y suponen un complemento al trabajo práctico que se puede realizar tanto en el aula como en forma de material complementario. Si en algo piensa este cuaderno es en la realidad de la clase de Educación Física.

Repasemos brevemente los distintos apartados de cada unidad:

- **¿Ahora qué profe?:** Es un apartado para introducir la unidad, sus contenidos principales y las intenciones del docente al plantearla.
- **Para dar en el blanco...** Son los objetivos que debería alcanzar el alumno al finalizar el trabajo teórico-práctico de la unidad.
- **Manos a la obra...** Es una actividad de evaluación inicial, de estructura sencilla, que tiene como intención ver el punto de partida del alumnado.
- **Te toca a ti...** son actividades concretas que resultan del trabajo previo de un contenido teórico-práctico.
- **Te podría pasar mañana / Te podría pasar hoy...** es el apartado clave del material. Busca situar al alumno en una situación real de su vida cotidiana y pretende observar su forma de gestionarla a partir de lo trabajado durante la unidad. Es la manera de evaluar la progresión en las competencias básicas.
- **Para saber más...** pretende dejar abiertas las posibilidades de la unidad didáctica a nuevos aprendizajes por parte del alumnado. Además suele ofrecer enlaces *web* para acercarlos a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

El material pretende ser lo más flexible posible dentro de su necesaria concreción. Al ser un contenido mínimo permite que el docente se ciña a él y le sirva como simple complemento a la clase, pero también que pueda solicitar a sus alumnos la ampliación de ciertas unidades o elementos de las mismas.

Espero que pueda ser tan provechoso para otros compañeros como lo es para mí en la práctica diaria de mi asignatura, de nuestra asignatura.

El autor
Juan de Dios Cobo Saiz

Índice de Unidades:

1. MI CUERPO Y EL EJERCICIO Página 4
¿Quieres conocer el funcionamiento interno de tu cuerpo?
¿Conoces qué enfermedades pueden ocurrir por no cuidar nuestro cuerpo?
2. LAS CUALIDADES FÍSICAS Página 9
¿Sabes lo que son las cualidades físicas?
¿Te parece que pueden ser importantes para la vida cotidiana?
3. APRENDEMOS A SER JUECES Página 13
¿Es importante la labor de jueces y árbitros?
¿Te gustaría ponerte en la piel de un o una juez y actuar como él o ella?
4. NOS EXPRESAMOS BAILANDO Página 17
¿Te parece divertido bailar?
¿Te gustaría practicar algunos bailes actuales?
5. LOS JUEGOS DE RAQUETA Página 21
¿Conoces muchos juegos donde se utilice una raqueta o pala?
¿Eres rápido a la hora de golpear y moverte por el campo de juego?
6. KIN-BALL, ¿JUEGAS? Página 25
¿Lo más importante siempre es ganar?
¿Te gustaría jugar con todos tus compañeros sin discriminaciones?
7. LOS DEPORTES AUTÓCTONOS Página 29
¿A qué jugaban antiguamente en nuestros pueblos?
¿En todos los lugares se juega a los mismos juegos?
8. JUGAMOS AL COLPBOL Página 33
¿Te acuerdas de los juegos de invasión de territorios?
¿En qué es diferente este juego si lo comparamos con otros de invasión?
9. LOS DEPORTES ALTERNATIVOS Página 37
¿Por qué llamamos a un deporte “alternativo”?
¿Conoces el nombre de algún deporte alternativo que hayas practicado?
10. LOS JUEGOS OLÍMPICOS Página 41
¿Han existido las olimpiadas desde la antigüedad hasta hoy?
¿Cuál ha sido el papel de las mujeres en las olimpiadas?

**AL ACABAR ESTE CUADERNO...
¡SEGURO QUE RESPONDERÁS ESTAS PREGUNTAS!**

1

MI CUERPO Y EL EJERCICIO

1. ¿Ahora qué profe?

¡PARA DAR EN EL BLANCO!...

- Deberéis conocer el funcionamiento del corazón y el aparato respiratorio y su participación en el ejercicio físico.
- Observaréis que estar bien por dentro no siempre significa estar bien por fuera.
- Conoceréis las principales enfermedades que ocurren por no cuidar nuestro organismo por dentro.

El curso pasado nos preguntábamos ¿Cómo es y cómo funciona mi cuerpo? .Esta unidad nos sirvió para conocer las partes del cuerpo que participan en nuestro movimiento y cómo podíamos tratarlas para evitar lesiones y malos hábitos posturales.

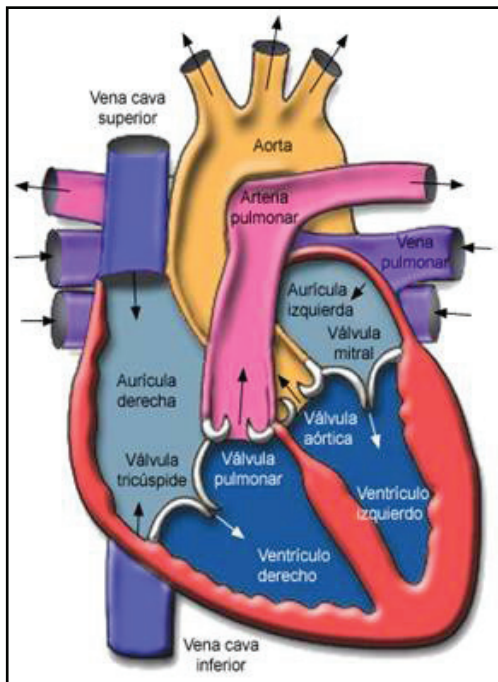
Este curso el reto, como no puede ser de otra forma, es mayor. Vamos a fijarnos en algunas partes de nuestro organismo que nos van a permitir practicar ejercicio de mejor o peor forma. Así entenderemos lo importante que es cuidarnos

2. ¡Manos a la obra!

Lo primero que vais a hacer es demostrar vuestro conocimiento sobre la circulación de la sangre. Encuentra los 4 elementos que participan en la circulación sanguínea. Pueden estar en vertical, horizontal o diagonal.

C	F	A	T	Y	N	G	E	S	C	C
G	E	K	Y	M	A	E	X	I	A	U
U	F	P	Q	W	M	K	L	P	Ñ	F
C	R	P	U	Y	B	V	I	U	O	L
O	V	Y	J	L	P	L	A	S	I	C
R	W	R	I	P	A	L	M	A	X	U
A	M	Y	G	R	A	R	F	I	J	R
Z	Q	V	E	N	A	S	E	R	N	Q
O	T	S	A	V	P	E	H	E	J	T
N	B	N	O	R	Q	M	J	T	S	W
L	V	L	T	E	R	U	K	R	S	V
C	E	S	Y	O	U	H	S	A	A	O

LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA: EL CORAZÓN



El corazón es el órgano principal del sistema circulatorio. Su función principal es impulsar la sangre por todo el organismo. Se divide en dos partes principales:

Aurículas: Las aurículas reciben la sangre del sistema venoso, pasan a los ventrículos y desde ahí salen a la circulación arterial.

Ventrículos: Recibe la sangre de la circulación pulmonar a través de las venas pulmonares. Esta sangre viene oxigenada de los pulmones. El ventrículo izquierdo manda la sangre por la arteria aorta hacia todo el organismo.

La aurícula y el ventrículo derecho forman el corazón derecho. La aurícula y el ventrículo izquierdo forman el corazón izquierdo.

TE TOCA A TI....

En el apartado anterior hemos visto las partes y función del motor del aparato circulatorio: el corazón. Pero además de este importante órgano, hay otros tres elementos fundamentales para la circulación sanguínea: las venas, las arterias y los capilares. Explica para qué sirven:

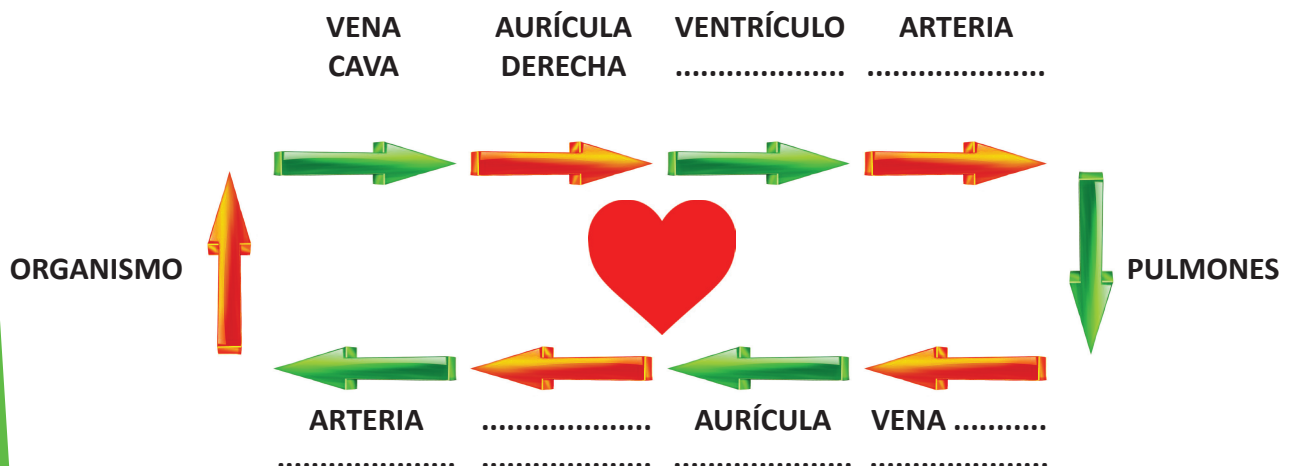
VENAS

ARTERIAS

CAPILARES



Ahora completa el recorrido que sigue la sangre a través del organismo:



EL APARATO RESPIRATORIO

Los seres humanos utilizamos la **respiración pulmonar**. La misión del aparato respiratorio es introducir aire desde la atmósfera hasta nuestros pulmones y, después, retornarlo a la atmósfera. La respiración tiene dos etapas:

- **INSPIRACIÓN:** Es la entrada de aire de la atmósfera a los pulmones.
- **ESPIRACIÓN:** Es la salida de aire de los pulmones de nuevo a la atmósfera.

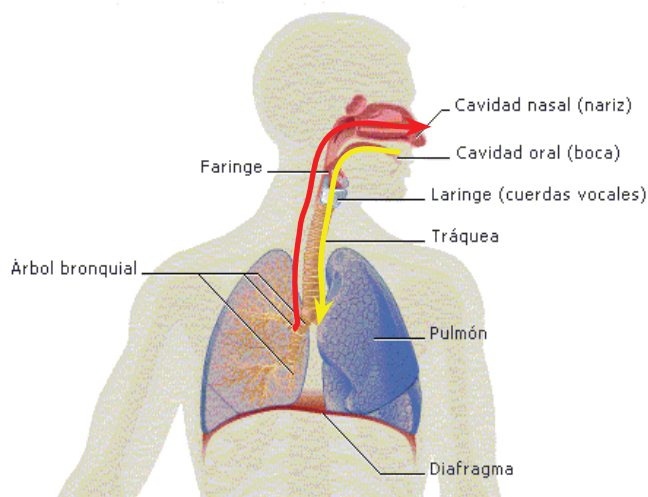
Está compuesto por dos sistemas:

SISTEMA DE CONDUCCIÓN

- FOSAS NASALES
- BOCA
- EPIGLOTIS
- FARINGE
- LARINGE
- TRÁQUEA
- BRÓNQUIOS
- BRONQUIOLOS

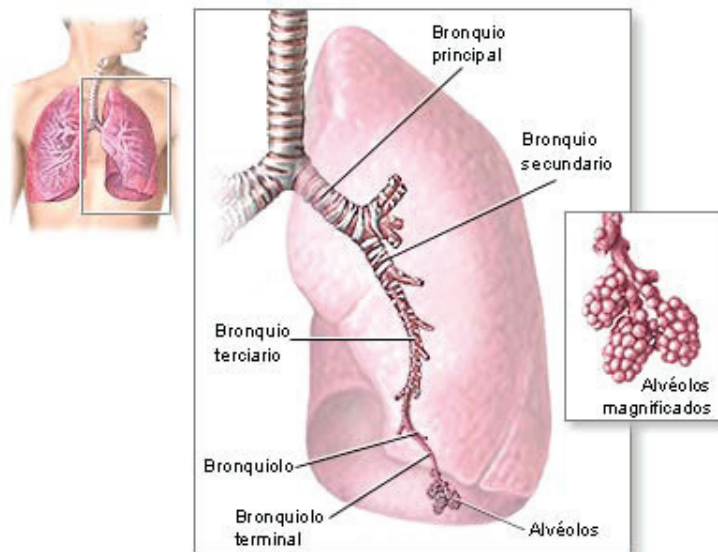
SISTEMA DE INTERCAMBIO

- CONDUCTOS
- SACOS ALVEOLARES



- INDICA EL CAMINO DE ENTRADA DEL AIRE
- INDICA EL CAMINO DE SALIDA DEL AIRE

A través del sistema de conducción el aire es trasladado hasta los pulmones. Una vez llega a su destino se realiza el **intercambio gaseoso** en los sacos alveolares donde la sangre se oxigena.



LOS PULMONES

La función de los pulmones es hacer el intercambio gaseoso con la sangre.

Por eso los alveolos están en contacto con los capilares que tienen la sangre para oxigenarla.

EL CORAZÓN, LA RESPIRACIÓN Y EL EJERCICIO

Después de estudiar cómo funciona nuestro corazón y nuestro sistema respiratorio vamos a ver su relación con el ejercicio físico.

El ejercicio es una manera de proteger nuestros órganos contra algunas enfermedades y, además, nos ayuda a encontrarnos mejor. Por eso casi todos los médicos recomiendan hacer ejercicio para mantener una vida saludable.

Pero hay muchas formas de hacer ejercicio y no todas benefician a nuestro organismo. Si las actividades que hacemos no se realizan adecuadamente podemos lesionarnos o agotarnos demasiado; así no beneficiamos a nuestra salud.

LA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE (ZAS)

Para trabajar nuestro corazón y sistema respiratorio de manera saludable es importante hacer actividades dentro de la **zona de actividad saludable**.

ZAS

Cuando realices ejercicio físico debes cuidar que tus pulsaciones se encuentren entre el 60% y el 85% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM). Eso quiere decir que, según vuestra edad, una actividad saludable se encontrará entre las 130 y las 170 pulsaciones aproximadamente.

TE TOCA A TI....

Escribe tres ejercicios físicos que harías para trabajar dentro de la zona de actividad saludable. Completa los datos de la tabla como en el ejemplo:

ACTIVIDAD	INTENSIDAD	TIEMPO DE DURACIÓN	PULSO APROXIMADO
Correr	Media-baja	10 minutos	140 pulsaciones

TE PODRÍA PASAR MAÑANA...

Una amiga que va a otro colegio te dice que quiere empezar a hacer ejercicio físico fuera de las clases de Educación Física pero que no sabe demasiado bien cómo empezar a hacerlo. ¿Qué consejo le darías para ayudarla?

Subralla el consejo más acertado:

1. **No hagas ejercicio, total no sirve para nada...**
2. **Pregunta a tu profesor/a para que te ayude.**
3. **Vete con la bici, a nadar y a jugar al fútbol todos los días porque hay que cansarse mucho para hacer buen ejercicio.**

Si te pregunta por las actividades físicas que mejoran nuestro corazón y nuestro sistema respiratorio ¿qué responderías?:

1. **Jugar a la videoconsola en casa es lo ideal.**
2. **Hacer deporte entrenando, por lo menos, 3 horas al día.**
3. **Cualquier ejercicio físico que hagas durante un buen rato, pero sin llegar a agotarte del todo.**

Demuestra lo que sabes: *En el tema hemos visto lo que debemos hacer para practicar ejercicio físico que beneficie a nuestro corazón y sistema respiratorio. ¿De verdad es tan importante? Explica tres motivos:*

- 1.....
- 2.....
- 3.....

PARA SABER MÁS:

EL EJERCICIO Y LA DIGESTIÓN...

Aunque no hemos hablado en este tema del aparato digestivo, el ejercicio físico también se relaciona con él. Es muy importante hacer ejercicio **una vez acabamos de hacer la digestión**. Eso quiere decir que nunca comenzaremos a realizar actividad física hasta que no pasen al menos 3 horas después de acabar una comida principal.

2

LAS CUALIDADES FÍSICAS

1. ¿Ahora qué profe?

En cursos anteriores habéis practicado juegos de carreras, saltos o lanzamientos como, por ejemplo, en la unidad “jugando al atletismo”. Para poder practicar esas actividades necesitamos ser fuertes, rápidos, flexibles y resistentes. Todas estas cualidades se conocen como cualidades físicas.

En esta unidad vamos a conocer algunas las distintas cualidades que hay y cómo nos pueden ayudar en la vida diaria y en el ejercicio físico.

¡PARA DAR EN EL BLANCO!...

- Deberéis conocer las pruebas que se realizan en Atletismo tanto en carreras, saltos como lanzamientos.
- Practicareis algunas pruebas y aprenderéis como podéis jugar vosotros mismos fuera del colegio.
- Conoceréis las instalaciones donde practicar Atletismo así como las normas básicas para utilizarlas.

2. ¡Manos a la obra!

Lo primero que vais a hacer es demostrar vuestro conocimiento sobre cualidades físicas.

- Une las actividades con la cualidad física que necesitan:

Correr para coger el autobús

Levantar las bolsas de la compra

Ir en bici a dar un paseo con mis amigos

Coger un bote que está muy alto

Cambiar de sitio la mesa de mi habitación

Coger un jarrón antes de que caiga al suelo

RESISTENCIA

FUERZA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

LA RESISTENCIA

Es una cualidad que nos ayuda a cansarnos menos con las actividades y juegos que hacemos. Nos permite resistir un esfuerzo el máximo tiempo.

Muchos niños y niñas se agotan enseguida cuando están jugando en el parque o cuando salen de paseo con su familia. Esto quiere decir que han desarrollado poco su resistencia.

Actividades de resistencia

Caminar...

Nadar...

Correr ...

Esquiar...

Ir en bici...

Patinar...



¡Por lo menos 10 minutos!

LA VELOCIDAD

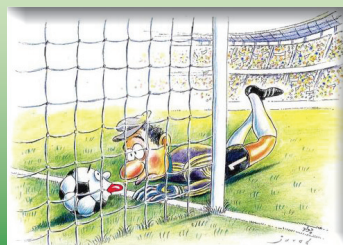
Es una cualidad que nos permite hacer cosas muy rápidamente. Nos ayuda tanto a desplazarnos rápido (coger el tren que está saliendo) como a mover partes de nuestro cuerpo a gran velocidad (apartarnos rápido para que un balón no nos pegue en la cara).

Actividades de Velocidad

Correr un "sprint"...

Jugar a pillar...

Parar un balón...



TE TOCA A TI....

Piensa en dos actividades de tu vida normal (que no sean deportes o ejercicios físicos) para los que necesitas estas dos cualidades físicas. Explica por qué.

ACTIVIDAD	CUALIDAD FÍSICA	¿POR QUÉ LA NECESITO?

LA FUERZA

Es una cualidad que nos ayuda a mover objetos pesados, saltar grandes distancias o lanzar objetos muy lejos. Nos permite vencer una oposición utilizando nuestros músculos.

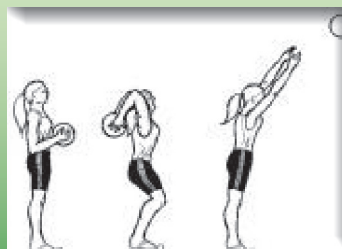
Cuando tenemos que transportar algún objeto pesado o cuando queremos saltar un obstáculo utilizamos la fuerza de nuestros músculos para hacer esas tareas.

Actividades de Fuerza

Lanzar un balón medicinal...

Saltar con dos pies juntos...

Transportar un banco entre todos...



¡Por lo menos 10 minutos!

LA FLEXIBILIDAD

Es una cualidad que nos permite tener unos músculos y articulaciones elásticos. Nos permite hacer movimientos amplios y sin riesgo de lesiones.

Cuando tenemos una caída o hacemos un mal gesto, la flexibilidad nos ayuda a evitar que eso se convierta en una lesión.

Actividades de Flexibilidad

Hacer estiramientos...

Mover las articulaciones al calentar...

Trabajar ejercicios gimnásticos...



TE TOCA A TI....

Piensa en dos actividades de tu vida normal (que no sean deportes o ejercicios físicos) para los que necesitas estas dos cualidades físicas. Explica por qué.

ACTIVIDAD	CUALIDAD FÍSICA	¿POR QUÉ LA NECESITO?

TE PODRÍA PASAR MAÑANA...

El profesor/a de Educación Física os encarga a vuestro grupo organizar un circuito de actividades donde se trabajen las cualidades físicas. El grupo elegido por votación será el encargado de montarlo en clase para que todos lo trabajen. ¿Te atreves a intentarlo?

Organiza en este cuadro una actividad de cada cualidad física para el circuito. Recuerda trabajar las cuatro cualidades:

ACTIVIDAD 1

Cualidad:.....
Actividad:.....
.....
Dibujo:

ACTIVIDAD 2

Cualidad:.....
Actividad:.....
.....
Dibujo:

ACTIVIDAD 3

Cualidad:.....
Actividad:.....
.....
Dibujo:

ACTIVIDAD 4

Cualidad:.....
Actividad:.....
.....
Dibujo:

PARA SABER MÁS:

PARA TRABAJAR BIEN NUESTRAS CUALIDADES FÍSICAS...

No podemos pensar que entrenando día y noche nuestras cualidades físicas vamos a mejorarlas sin parar. **Cada una de ellas necesita un descanso para que nuestro organismo se recupere y pueda mejorar.** Hay muchas personas que entrenan mucho, van demasiado al gimnasio o hacen ejercicio excesivo. No por hacer más ejercicio se mejora más rápido ni se está más saludable. **Lo más aconsejable es el ejercicio físico moderado.**

3

APRENDEMOS A SER JUECES

1. ¿Ahora qué profe?

En el curso anterior trabajamos la unidad de “Jugando al Atletismo”. En ella aprendimos las diferentes pruebas que se realizan en ese deporte y las normas de cada una de ellas.

En esta unidad vamos a utilizar esos conocimientos de las pruebas para volver a practicarlas. Pero esta vez no sólo será como participantes; también como jueces y organizadores de las mismas.

¡PARA DAR EN EL BLANCO!...

- Conoceréis como se juzgan las pruebas que se realizan en Atletismo.
- Utilizaréis vuestras habilidades físicas para practicar las pruebas que vosotros mismos organizaréis

2. ¡Manos a la obra!

Lo primero que vais a hacer es demostrar vuestra memoria sobre las pruebas de Atletismo. A continuación encontraréis una lista de material necesario para juzgar las distintas pruebas.

- Relaciona el material con la o las pruebas que le corresponden.

TRIPLE

PÉRTIGA

RELEVOS

JABALINA

MARTILLO

OBSTÁCULOS

CRONÓMETRO

CINTA MÉTRICA

RASTRILLO

LISTÓN

LA ORGANIZACION DE PRUEBAS DE CARRERAS



Para medir el tiempo de cada participante utilizamos el **cronómetro**. Hay varios jueces para medir el tiempo de todos. Cada corredor se coloca un **dorsal** con un número para reconocerle. El tiempo se mide en segundos y centésimas.

El juez de salidas se encarga del disparo que da inicio a la prueba. Al accionar **la pistola** los jueces de meta ponen en marcha sus cronómetros para medir el tiempo con exactitud.



TE TOCA A TI....

Váis a organizar carreras de velocidad en el patio. Utilizando el cronómetro que os dejará el profesor tienes que tomar el tiempo del participante que se te indique. Después, anota el tiempo que han tomado tus compañeros para sus dorsales y escribe debajo el orden de posiciones final.

Dorsal	Tiempo	Dorsal	Tiempo	Dorsal	Tiempo	Dorsal	Tiempo
.....segcent.segcent.segcent.segcent.

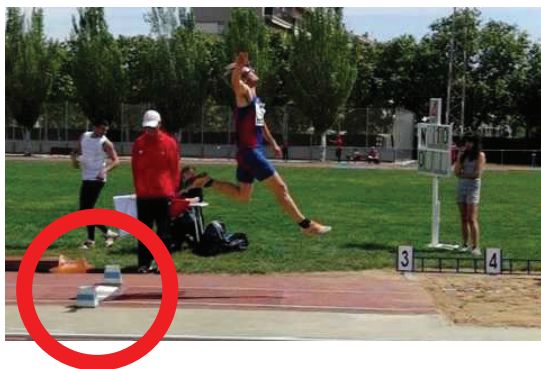
Puesto	Dorsal	Tiempo	Nombre del corredor
1º			
2º			
3º			
4º			

LA ORGANIZACIÓN DE PRUEBAS DE SALTOS Y LANZAMIENTOS



En estas pruebas se mide una distancia o una altura alcanzada. El juez utiliza la **cinta métrica**. En el caso del salto de altura y el salto con pértiga, la cinta va pegada a un **saltómetro** para medir donde el juez no podría llegar con sus brazos. Los saltos y lanzamientos se miden en metros y centímetros.

En todas estas pruebas hay una tabla o línea que marca el límite para saltar o lanzar. En las pruebas de salto se llama **tabla de batida** y tiene una parte blanca que se puede pisar y otra roja (de plastelina) que no se puede tocar. Si se toca lo rojo el salto es nulo.



TE TOCA A TI....

Vais a organizar una prueba de salto en el patio. Utilizando la cinta métrica que os dejará el profesor tienes que medir el salto del compañero/a que se te indique. Después, anota la distancia que han medido tus compañeros jueces para el resto de participantes y, al final, organizad la clasificación.

Dorsal	Tiempo	Dorsal	Tiempo	Dorsal	Tiempo	Dorsal	Tiempo
.....segcent.segcent.segcent.segcent.

Puesto	Dorsal	Tiempo	Nombre del saltador
1º			
2º			
3º			
4º			

TE PODRÍA PASAR MAÑANA...

En el polideportivo están organizando unas pruebas de Atletismo y te acercas para ver a tu amiga Eva participar. Cuando acabas las pruebas a tu amiga le dan la hoja de resultados pero no está organizada, sólo pone las marcas de cada una de las chicas.

¿Podrías organizar la clasificación final de esta prueba de velocidad?:

50 METROS LISOS

LAURA	8 seg. y 40 ct.
SUSANA	8 seg.y 28 ct.
EVA	8 seg. y 59 ct.
AURORA	9 seg. y 03 ct.
CRISTINA	9 seg. y 01 ct.
TERESA	8 seg. y 88 ct.

50 METROS LISOS

1ª	..
2ª	..
3ª	..
4ª	..
5ª	..
6ª	..

Haz lo mismo con los resultados de esta prueba de lanzamiento de peso. Observa que han hecho dos lanzamientos.

LANZAMIENTO DE PESO

LAURA	5 mt. 22 cm.	5 mt. 34 cm.
SUSANA	5 mt. 16 cm.	5 mt. 32 cm.
EVA	5 mt. 43 cm.	6 mt. 05 cm.
AURORA	5 mt. 08 cm.	5 mt. 88 cm.
CRISTINA	6 mt. 18 cm.	5 mt. 92 cm.
TERESA	5 mt. 19 cm.	5 mt. 29 cm.

LANZAMIENTO DE PESO

1ª	..
2ª	..
3ª	..
4ª	..
5ª	..
6ª	..

PARA SABER MÁS:

Los peligros de ser juez...

Cuando se miden lanzamientos como la jabalina o el martillo los jueces deben ir con mucho cuidado por su peso o su peligrosidad. Siempre tenemos que **mirar al artefacto** cuando lo lanzan y no perderlo de vista hasta que toca suelo y se queda parado.

4

NOS EXPRESAMOS BAILANDO

1. ¿Ahora qué profe?

El curso pasado trabajamos una unidad donde aprendimos mucho sobre el mimo y el teatro. Pero además de estas formas de expresión con el cuerpo, también hablamos de la danza y el baile.

Este curso nos toca trabajar el baile más en profundidad. Vamos a aprender la importancia que tiene para la relación con otras personas (tanto chicos como chicas) y los valores de respeto y tolerancia que nos transmite.

¡PARA DAR EN EL BLANCO!...

- Deberéis comunicar vuestros sentimientos a través de vuestra manera de bailar.
- Conoceréis algunas coreografías sencillas de bailes de salón y de bailes actuales como el Hip-Hop.
- Preparareis una coreografía sencilla para exponerla ante vuestros compañeros.

2. ¡Manos a la obra!

Lo primero que vais a hacer es demostrar vuestro conocimiento sobre algunos bailes y danzas bastante conocidos. Coloca el baile en la columna que le corresponde:

SALSA	PASODOBLE	TANGO	HIP-HOP	MERENGUE	DANZA AFRICANA
FUNKY	VALS	BATUKA	CHA-CHA-CHA	DANZA ORIENTAL	BOLLYWOOD

DANZAS DEL MUNDO

BAILES DE SALÓN

BAILES MODERNOS

BAILES LATINOS

ALGUNAS FORMAS DE EXPRESIÓN CON EL CUERPO

BAILES DE SALÓN

Se bailan en pareja y se sigue una coreografía antes aprendida y ensayada. El ritmo es muy importante y hay mucho bailes distintos: *Vals, pasodoble, salsa, Tango, bachata...*



LAS DANZAS POPULARES Y DEL MUNDO

Estas danzas y bailes se relacionan con los bailes típicos de cada país o región del mundo y tienen mucha relación con la cultura y las costumbres del lugar.



BAILES LATINOS

Es una rebelión contra la danza clásica por ser demasiado técnica. Ahora el cuerpo se puede mover y expresar con más libertad.



BAILES ACTUALES

Son bailes que aparecen a partir de la danza moderna. Se caracterizan en tener un estilo con movimientos muy libres y utilizan músicas actuales como el Funky o el Hip-Hop.



TE TOCA A TI....

Busca información sobre un baile que te guste y completa el cuadro:

FOTO	Nombre del baile:.....
	Grupo: SALÓN <input type="checkbox"/> LATINO <input type="checkbox"/> POPULAR <input type="checkbox"/> ACTUAL <input type="checkbox"/>
	Lugar de origen:..... Música que utiliza:.....
	Breve historia del baile:.....

UN BAILE ACTUAL: EL HIP HOP

El Hip-Hop es más una cultura que un baile. Además de la manera en que se baila, está la actitud, la música, la vestimenta es un baile de la calle, un baile de todos. Los movimientos son muy libres y resultaron de bailar la música *rap*.

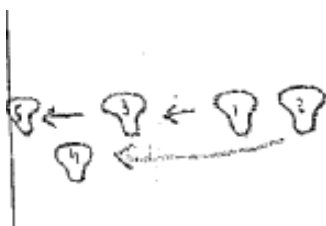
Nació en los barrios afroamericanos de Nueva York, concretamente en el famoso barrio del *bronx* donde se asoció con la música *rap*, el nacimiento de las mezclas musicales por parte de los *Dj's* y los perseguidos *grafiteros* que llenaban las paredes del barrio con sus extraños dibujos y letras gigantescas.

Ahora mismo la cultura Hip-Hop está extendida por todo el mundo. La música es muy conocida y la forma de bailar se ha puesto muy de moda. También se mezcla con otra música y otras formas de bailar como el *Funky* o el *Jazz* creando, cada día, nuevos pasos y nuevos ritmos.

TE TOCA A TI....


A continuación vas a ver dos pasos de Hip-Hop que son conocidos y se bailan habitualmente.

EL "GRAPE-VANE"



Consiste en separar la pierna izquierda y cruzar la derecha por detrás para después volver a separar izquierda y juntar la derecha.

LA "V"



Consiste en avanzar y separar la pierna izquierda y después avanzar y separar la derecha para acabar retrasando primero la izquierda y luego derecha.

Inventa tú dos pasos que te gustaría hacer en clase cuando bailemos la coreografía de Hip-Hop. Recuerda que deben tener 4 tiempos.

Nombre del paso:

DIBUJO

Explicación:

.....

.....

.....

Nombre del paso:

DIBUJO

Explicación:

.....

.....

.....

TE PODRÍA PASAR MAÑANA...

Paseando con tus amigos y amigas por la calle veis en la puerta de la Casa de la Cultura un cartel que anuncia clases de "funky". Cómo os ha gustado lo que habéis hecho en clase sobre expresión corporal decidís ir a una clase de prueba después de comentarlo con vuestros padres y madres.

Si el profesor de *funky* te pregunta esto cuando llegas por primera vez, ¿qué le responderías?

1. *¿Conoces algún otro baile actual que no sea el "funky"?*

.....

2. *¿Es importante para bailar tener buena memoria? ¿Por qué?*

.....

Demuestra lo que sabes:

Cuando bailamos no hacemos sólo pasos sino que queremos transmitir algo, casi siempre una historia. Por grupos, tenéis que escribir una historia que queráis contar mientras estáis bailando. Después, utilizando los pasos trabajados en clase, la expondréis al resto de grupos de la clase:

.....
.....
.....
.....

PARA SABER MÁS:

Si te gusta bailar...

En casi todos los pueblos hay escuelas de baile y danza. Podemos encontrar clases de cualquier baile de los que hemos visto en la unidad. Si nos interesa participar en estas clases tenemos que informarnos de horarios y precios. El lugar donde preguntar es el polideportivo o gimnasio municipal. Depende de nuestros intereses, el baile puede ser **social** o **deportivo**. La diferencia es que el baile social se hace por diversión mientras que el deportivo se practica para después competir individualmente o en pareja.