

DANZA

Anotar la siguiente información en el cuaderno y realizar un esquema.

Los elementos que favorecen el trabajo corporal previo a una actividad física en la danza son: el calentamiento y la alineación corporal.

- **La respiración** correcta (inhalar y exhalar por la nariz) es un aspecto muy importante en cualquier actividad física como la danza, contribuye a la adecuada oxigenación de todo tu cuerpo mientras se realizan las actividades prácticas.
- **El calentamiento**, es la primera fase en una clase de danza o baile, prepara el cuerpo para la actividad física, relaja las tensiones diarias y te ayuda a concentrar la atención en el trabajo corporal a realizar.
- **EL enfriamiento** (es muy importante), se realiza al finalizar la clase de danza, incluye ejercicios de estiramientos y torsiones de las distintas partes y segmentos de tu cuerpo, su objetivo es el permitir la recuperación del ritmo respiratorio, alargar los músculos que estuvieron ejercitándose o trabajándose, durante la clase de danza, para eliminar la tensión. Puedes utilizar este momento para reflexionar o recordar lo que se aprendió durante la clase pasos, conceptos etc.

La alineación corporal consiste en la colocación correcta de las partes del cuerpo y la relación adecuada de ellas.

Una buena postura mejora la apariencia física y te brinda o genera bienestar a tu cuerpo.

La alineación corporal comienza con la colocación correcta de las partes de tu cuerpo, a este proceso se le conoce como coordinación postural, en la danza.

Actividad 2:

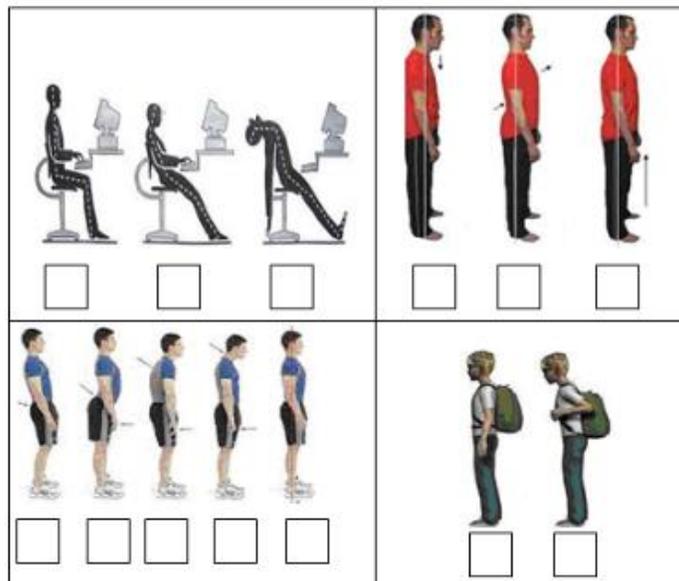
Identifiquen señalando en la siguiente imagen (con un) de color rojo, cada uno de los cinco puntos de referencia para verificar la alineación corporal y en seguida tracen la línea de gravedad con color verde (pueden utilizar dos colores distintos de su preferencia).

Puntos de referencia	Línea de gravedad y puntos de referencia para la alineación corporal
<p>Cuerpo humano posición frontal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entre la nariz y la boca 2. En el esternón en medio de las costillas 3. En medio del pubis 4. Entre las dos rodillas 5. Entre los maléolos internos 	

Actividad 3

3. Identifica en las siguientes imágenes:

- La correcta alineación corporal dibujando una ✓ y
- La alineación corporal incorrecta dibujando una ✗, dentro de los cuadritos.



Explica brevemente que tomaste en cuenta para tu respuesta