



I.E. DORA MAYER

Educación Física

Nivel Primaria

CICLO V



EXPRESANDO NUESTRA DIVERSIDAD CON DANZA DE MI REGIÓN

Nuestro país es maravilloso por su riqueza cultural, patrimonio arqueológico, tradiciones, historias de sus pobladores, así como por su historia nacional. Es importante conocer y comprender cómo a través de la historia de nuestro país hemos construido una cultura tan diversa y fortalecido nuestra identidad.

Desde el área de Educación Física, tenemos la oportunidad de fortalecer nuestra identidad y valorar nuestra riqueza cultural, así como el arte de los pueblos del Perú. Por ello, abordaremos una de las expresiones culturales muy reconocidas: la danza. Esta semana, a partir del desarrollo de algunas danzas del Perú, pondrás en práctica tus capacidades físicas, coordinativas y habilidades sociomotrices.

CICLO	COMPETENCIAS / CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TÍTULO	ACTIVIDADES A REALIZAR	EVIDENCIA
V	<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se relaciona usando sus habilidades sociomotrices - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego 	<p>Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos predeportivos, juegos populares, entre otros, tomando decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de sus intereses personales con un sentido solidario y de cooperación.</p>	<p>"Expresando nuestra diversidad con danzas de mi región"</p> <p>Hoy tendremos la oportunidad de sumarnos a fortalecer nuestra identidad y valorar nuestra riqueza cultural, como el arte de los pueblos del Perú, nos haremos las siguientes preguntas: ¿qué danza representativa del Perú conocen?, ¿saben cómo se baila o ejecutan los pasos?</p>	<p>Crea y/o recrea pasos de las danzas propias de tu región, primero de manera individual, luego con ayuda de uno o más familiares.</p>	<p>Individualmente veremos coreografías de danzas de nuestra región, creamos movimientos a partir de dichas danzas, luego con ayuda de un familiar imitaremos dichos movimientos.</p>

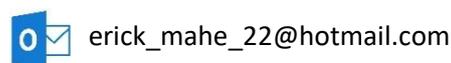
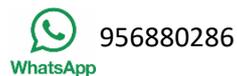
COMPETENCIA TRANSVERSAL	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Se desenvuelve en entornos generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Navega en diversos entornos virtuales recomendados
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos para lograr las metas de aprendizaje

CONSIDERACIONES PREVIA DE SEGURIDAD

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de hacerlo.
- Si estás con problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una breve activación corporal (calentamiento), realiza movimientos articulares, pequeños saltos o trote sobre el sitio y estiramientos en general. No olvides la recuperación o estiramiento al concluir tu rutina o práctica de actividad física.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.
- Realiza tu aseo personal al concluir cada práctica.

Recomendaciones

- Enviar las evidencias a tiempo, para ello hay 2 canales de recepción de evidencias:



- Indicar grado, sección, nombres y apellidos al enviar las evidencias.
- En caso de enviar evidencias de 2 semanas, indicar a que semana pertenecen.

“Expresando nuestra diversidad con danzas de mi región”

Desde el área de Educación Física, tenemos la oportunidad de fortalecer nuestra identidad y valorar



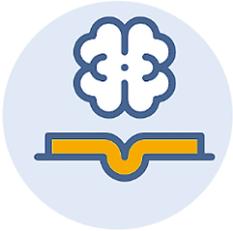
nuestra riqueza cultural, así como el arte de los pueblos del Perú. Por ello, abordaremos una de las expresiones culturales muy reconocidas: la danza. Esta semana, a partir del desarrollo de algunas danzas del Perú, pondrás en práctica tus capacidades físicas, coordinativas y habilidades sociomotrices.



Padre de familia:

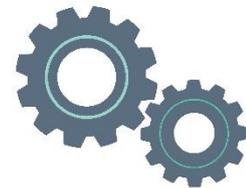
En caso de que la niña o el niño necesite recibir algún tipo de apoyo en el desarrollo de las actividades, es importante acompañarla o acompañarlo en el proceso. Tomen en cuenta que no todas las niñas ni todos los niños aprenden de la misma manera y al mismo tiempo.

¿Qué aprenderán nuestros estudiantes con estas actividades?



Aprenden a crear movimientos o pasos al ritmo de la música que identifica a la región a la cual pertenecen. Asimismo, afianzan su orientación espacio-temporal siguiendo el ritmo de la música.

RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD



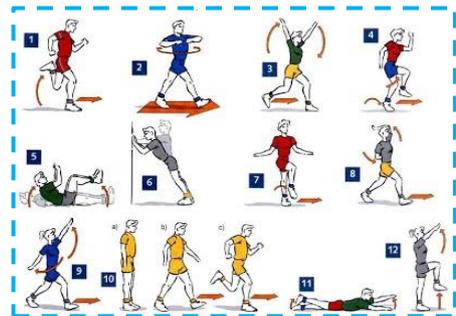
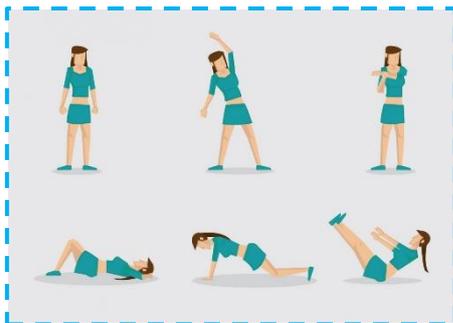
- Lápiz, hojas de rehúso
- Cinta adhesiva u otro material que permita marcar el espacio



Ejercicios de calentamientos necesarios antes de iniciar las actividades propuestas

Papá o mamá, siempre debes tener presente que tu hijo o hija antes de realizar una actividad física se debe realizar ejercicios de calentamiento o activación corporal por espacio de 3 a 5 minutos.

En las siguientes imágenes, se observa dos tipos de rutinas: la primera es pasiva que permite la movilidad de las articulaciones, tendones y la segunda que es activa que son ejercicios de coordinación para elevar la temperatura corporal y se sientan cómodos para la realización de cualquier tipo de actividad física, lúdica, recreativa o deportiva.

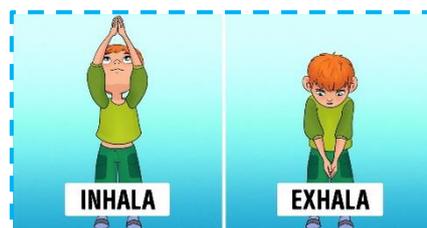


Acciones necesarias al finalizar las actividades



Papá o mamá y niños realizarán ejercicios de estiramiento y de respiración para la relajación y vuelta a la calma. Se deben realizar al finalizar las actividades.

Deben realizar la hidratación tomando pequeños sorbos de agua, durante toda la actividad, además la práctica del aseo personal en el antes y después de la actividad es muy importante.



ACTIVIDAD 1:

Practicamos los pasos de danza en pareja

Continuando con la actividad de la semana anterior, ahora incluirás nuevos pasos a nuestra danza cajamarquina. Para ello, considera las siguientes pautas:

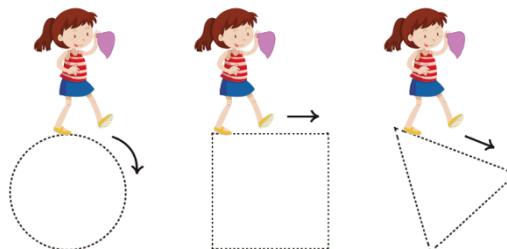
- Reproduce un video sobre la danza del carnaval de Cajamarca e inicia una breve activación corporal al ritmo de la canción. Mientras escuchas la música, en tu sitio, realiza marchas suaves y lentas, alternando algunos desplazamientos que practicaste (adelante, atrás, en diagonal) y movimientos articulares de los miembros superiores (rotación de brazos y manos: hacia adelante y atrás). Al finalizar, haz respiraciones profundas y estiramientos.



- Reinicia la música y toma tu pañuelo. Recuerda los movimientos de marcha y salticados que observaste en el video, y realiza algunos desplazamientos y giros tratando de que coincidan con el ritmo de la música. Durante las marchas, mueve tu pañuelo de lado a lado.



- Practica el desarrollo de los giros: mientras realizas la ida, lleva el pañuelo lo más abajo que puedas y, en la vuelta, muévelo alegremente hacia arriba, por encima de tu cabeza. Después, a modo de práctica, realiza los desplazamientos en forma de figuras geométricas, sin olvidar mover tu pañuelo. Así:



ACTIVIDAD 2:

Me organizo para elaborar mi coreografía del carnaval

Como ya practicaste los pasos o movimientos del carnaval; ahora es el momento de que elabores tu propia coreografía. Para ello, realiza las siguientes tareas:

- Revisa el video que grabó tu familiar sobre tu desempeño en el baile y compáralo con otros videos de la danza del carnaval que puedas encontrar en Internet. Analízalos y responde: ¿Qué otros movimientos diferentes puedes agregar a los que ya has practicado?, ¿qué necesitas para armar tu coreografía?
- Las danzas típicas encierran significados importantes de su historia. La representación de estas tiene que ver con el mensaje que desean transmitir, por tanto, investiga el origen de los carnavales y el porqué de sus bailes. Después, reflexiona sobre tu coreografía: ¿Qué elementos debo agregar a mi representación? En esta parte, no solo debes ser consciente de los pasos o movimientos que realizas, sino también del mensaje y las emociones que transmitirás, ya que son parte de las tradiciones culturales.
- Anota tus respuestas en una hoja de papel de reúso y tómalas en cuenta para mejorar tu coreografía.
- Incluye en tu representación los nuevos movimientos que creaste y, luego, solicita a un familiar que sea tu pareja de baile, para que puedan practicar la nueva coreografía.
- Cuando tengas todo dispuesto, efectúa un calentamiento previo. No olvides considerar un estiramiento general que incluya extender los brazos y las piernas de arriba hacia abajo y de derecha a izquierda, así como las flexiones y extensiones de tronco durante 3 a 5 segundos por cada posición.
- ¡Llegó el momento de mostrar tu coreografía! Reproduce la música y empieza a bailar. Al terminar, puedes realizar los ajustes que creas necesarios para
- **¡IMPORTANTE!**

En caso tu nacionalidad sea distinta a la peruana, puedes realizar una danza de tu país





¿QUÉ APRENDERÁN LOS NIÑOS Y NIÑAS CON ESTA ACTIVIDAD?

Aprenden a crear movimientos o pasos al ritmo de la música que identifica a la región a la cual pertenecen. Asimismo, afianzan su orientación espacio-temporal siguiendo el ritmo de la música.



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

Lista de Cotejo

N°	CRITERIOS	SI	NO
1	Reconoce que existen diferentes tipos de danzas tradicionales		
2	Reconoce que, colaborando a un bien común, se consigue mejor resultados		
3	Evidencia que, con sus movimientos corporales, puede expresar ideas		
4	Realiza movimientos coordinados al ejecutar pasos de las danzas tradicionales		