

PRIMER BLOQUE DE EJERCICIOS

Estimada alumna:

Para este momento seguro que ya has comenzado a ojear el curso y te habrás dado cuenta de la gran cantidad de información que vas a tener que ir asimilando y haciendo tuya.

Te recomiendo que todas las semanas te bloques unas horas para dedicarlas al curso, para que tu evolución sea progresiva. Los movimientos los irás asimilando poco a poco. Si ya tienes alumnas, puedes practicar con ellas las cosas que vas aprendiendo y si no las tienes, quizás puedas pedirle a algunas amigas que te ayuden y practicar con ellas.

Ejercicio 1. Calentamiento Clásico.

De acuerdo con la explicación del vídeo y la ficha que puedes descargar en PDF, tienes que enviarme un vídeo de 10 minutos máximo en el que estés realizando un calentamiento clásico.

Ahí voy a valorar tu técnica, la selección de la música y tu forma de expresarte. Si puedes hacerlo con alumnas o con algunas amigas, mejor. Porque ahí veré tu forma de interaccionar con ellas.

Ejercicio 2. Calentamiento Aeróbico.

De acuerdo con la explicación del vídeo y la ficha que puedes descargar en PDF, tienes que enviarme un vídeo de 5 minutos máximo en el que estés realizando un calentamiento aeróbico.

Ahí voy a valorar tu técnica, la selección de la música y tu forma de expresarte. Si puedes hacerlo con alumnas o con algunas amigas, mejor. Porque ahí veré tu forma de interaccionar con ellas.

Ejercicio 3. Estiramiento

De acuerdo con la explicación del vídeo y la ficha que puedes descargar en PDF, tienes que enviarme un vídeo de 5 minutos máximo en el que estés realizando un estiramiento o enfriamiento.

Ahí voy a valorar tu técnica, la selección de la música y tu forma de expresarte. Si puedes hacerlo con alumnas o con algunas amigas, mejor. Porque ahí veré tu forma de interaccionar con ellas.

Ejercicio 4. Programar un año lectivo

Este ejercicio es escrito. Te recomiendo que hagas este ejercicio una vez que hayas estudiado todos los pasos básicos que aparecen en este módulo.

Puedes descargarte la plantilla en los documentos adjuntos incluidos en este mensaje. Estas son las instrucciones para realizar este ejercicio. Necesito que cojas el calendario del curso 2019-2020 y que respondas a las siguientes preguntas:

1. Nivel del curso

2. Número de clases a la semana

3. Tiempo de cada clase

4. Temario general: Quiero que te plantees de forma general qué quieres enseñar en ese curso docente. Por ejemplo, si se trata de un grupo de iniciación, podría ser así:

Introducir a los alumnos a los conceptos históricos, técnicos y musicales básicos de la danza oriental.

5. Organización por trimestres: Normalmente en cada país tenemos tres trimestres lectivos. En España el primer trimestre es de octubre a diciembre, el segundo de enero a marzo y el tercero de abril a junio.

- Anota los trimestres que tendrás en tu curso. Toma un calendario y analiza los meses del curso lectivo y estructura, mes a mes, cuántas clases impartirás, teniendo en cuenta los festivos de tu comunidad y país.
- Después, quiero que plantees de forma teórica y muy general qué vas a enseñar en cada trimestre.

Por ejemplo:

Primer trimestre del 1 de octubre al 31 de diciembre:

- Introducción a los conceptos básicos de la danza oriental: qué significa danza oriental, tipos de danza, dónde se baila...
- Enseñanza de pasos básicos: balanceos, golpes de cadera, golpes de hombros, círculo de cadera etc
- Práctica con secuencias coreográficas.
- Introducción a la improvisación.
- Aprendizaje de una pequeña coreografía.

Segundo trimestre del 1 de enero al 31 de marzo

- Introducción a la escucha y familiarización con los instrumentos orientales.
- Repaso de pasos básicos del primer trimestre
- Enseñanza de pasos básicos: círculo caminado, giros, camello normal articular...
- Práctica con secuencias coreográficas.
- Juegos para promover la improvisación.
- Diagonales.
- A partir de marzo comenzamos a enseñar la coreografía del fin de curso.

Tercer trimestre del 1 de abril al 30 de junio

- Repaso de los movimientos básicos del primer y segundo trimestre
- Trabajo de la velocidad.
- Trabajo de espaldas al espejo
- Coreografía de fin de curso con velas.

Ahora que ya tienes este ejemplo, piensa cómo te gustaría organizar tu primer curso lectivo.

Ejercicio 5. Anatomía y conciencia corporal

A continuación te dejo varios enlaces para que tengas más claridad acerca de la articulación de la cadera:

- Músculos de la región anterior pélvica: <https://youtu.be/e0slh0zLgBE?si=zGFqG-dVJEwT72qP>
- Músculos de la región glútea: <https://youtu.be/4eceNRzQLd8?si=6zx19vPmg1xXLGmn>
- Músculos flexores y extensores de la cadera: https://youtu.be/xf5id3rn_dw?si=Wu_91b9Qv76sg-BR

Trata sobre la anatomía de la cadera, una parte fundamental en nuestro cuerpo. En los documentos adjuntos te facilito un PDF. Quiero que me rellenes los nombres de los huesos y músculos que están marcados en cada imagen.