



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
"Propiciando la formación integral del ser"



**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA**



**GRADO: 8º**  
**GUÍA No: 04 – DANZA Y EXPRESIÓN.**  
**DURACIÓN: 10 semanas**  
**ANALISTA: Byron Muñoz – Diego Medina**

**MATRIZ DE REFERENCIA**

Estándares	Competencias	Aprendizaje	Evidencia
Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	<b>MOTRIZ, EXPRESIVO CORPORAL, AXIOLÓGICA CORPORAL.</b>	Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.	Ajusto movimientos corporales al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo de bailes coreográficos y expresiones rítmicas artísticas. Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.



**TABLA DE CONTENIDOS**


	pág.
Matriz de referencia	1
Niveles de lectura	2
Punto de partida	2,3,4
Consulta y recolección de información	4,5,6
Desarrollo de la habilidad	7,8
Relación	9,10,11,12
Recursos	13

--

**NIVELES DE LECTURA**

NIVELES	DESCRIPCIÓN	CONVENCIÓN
LITERAL	El lector identifica de manera clara los elementos que componen el texto. Conlleva una lectura cuidadosa para entender todas las informaciones presentadas y su intención y significado. Es el reconocimiento de todo aquello que está explícito en el texto. Determina el marco referencial de la lectura.	(°)
INFERENCIAL	Es establecer relaciones entre partes del texto para deducir información, conclusiones o aspectos que no están escritos (implícitos). Este nivel es de especial importancia para realizar un ejercicio de pensamiento.	(*)
CRÍTICO	Implica un ejercicio de valoración y de formación de juicios propios frente a conocimientos previos. Es la elaboración de argumentos para sustentar opiniones. Es el nivel intertextual (conversación con otros textos).	(+)

	<b>PUNTO DE PARTIDA</b>			<b>Fecha de Entrega</b>	
		Día	Mes	Año	

 <b>Habilidades a desarrollar</b>
Indagar: Conocimientos previos acerca del ritmo y la expresión corporal.
comprender: los conceptos basicos de la danza, la expresión corporal, el ritmo
Aplicar: Realizar secuencias de movimientos coordinados al ritmo musical.
Implementar: Utilizar el cuerpo como medio de expresión.

**Actividad.** Preguntas orientadoras o problematizadoras: responde en tú cuaderno.  
 ¿Qué es el ritmo y la expresión corporal?  
 ¿Qué elementos constituyen el ritmo y la expresión?  
 ¿Cómo fortalecer mi ritmo y mi expresión corporal?



Durante el desarrollo de esta guía y a lo largo del año, trabajaremos con dos ejes fundamentales: teoría y práctica. En el recorrido de este camino dialogaremos sobre la importancia de la educación física y sus componentes en el desarrollo integral del ser humano.

Se realizarán ejercicios prácticos aplicados a fomentar el ritmo y la expresión corporal.

En las primeras sesiones de clases, se establecerá la estrategia de protocolos y responsabilidades para el desempeño positivo en las clases, a través del diálogo y acuerdos que se establezcan con el curso, sobre normas de clase, respeto, comportamiento, actitud, recursos y materiales para los talleres y por último la evaluación.

Recuerda, trabajaremos en clase presencial cada parte de la guía, por lo tanto, es necesario asistir a clases con los compromisos que se vayan acordando para obtener las metas de aprendizaje de cada uno.

**Actividad:** Vamos a ver el vídeo "Lean on". Tenemos que observar cada detalle de la coreografía. <https://www.youtube.com/watch?v=6B-kRaOpuY4>

Hemos visto una demostración de baile moderno. ¿Podríamos contestar algunas **preguntas** sin ver de nuevo el vídeo?

- ¿Cómo es la colocación de los bailarines durante la coreografía? ¿Cambia esa posición en algún momento?
- ¿Cuál es la forma de vestir del grupo? ¿Creemos que está relacionada con la música y baile que interpretan?
- ¿Qué nos parecen sus movimientos? ¿Crees que todos y todas lo realizan con soltura y ritmo adecuados?
- ¿Esos movimientos son idóneos para la música que bailan?
- ¿Cómo consideras su sincronización? ¿Crees que todos lo realizan de forma sincronizada o podría mejorarse?




**PUNTO DE LLEGADA**

**Al terminar la guía el estudiante estará en capacidad de:**

Ajustar movimientos corporales al movimiento de los compañeros y al ritmo de la música. Participar de bailes coreográficos y expresiones rítmicas artísticas. Identificar técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.


**Actividad: Reflexiona con el analista y compañeros**

- ¿Conocemos el significado de alguna danza o baile popular, moderno, ancestral?  
¿Cuántos estilos musicales conocemos? ¿Sabríamos enumerar un total de 8 estilos musicales?
- ¿Sabríamos definir coreografía, ritmo, tempo, frase musical, bloque musical, masterbeat?
- ¿Somos capaces de identificar los conceptos anteriores en una canción que conozcamos?
- ¿Has realizado alguna vez alguna coreografía individual o grupal, siguiendo el ritmo de una música? ¿Cómo crees que fue tu actuación? ¿Conseguiste adaptar tus movimientos al ritmo de la música? ¿Crees que tus movimientos gozaron de soltura y sin ningún tipo de vergüenza?



**CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Fecha de Entrega		
Día	Mes	Año



**Habilidades a desarrollar**

Distinguir las características principales del ritmo y la expresión corporal
Identificar como aporta la danza al mantenimiento de las capacidades físicas.
Reconocer los beneficios de la danza y su ejecución en el ámbito general corporal.

**Actividad.** Consulta en un libro o página web los siguientes elementos del tema. Puedes ayudarte de los recursos expuestos en esta guía. Recuerda responder en tu cuaderno:

1. Con la ayuda de tu analista consulta ¿Qué es ritmo y expresión corporal?
2. Se puede seguir el ritmo de la música de muchas formas. Observa el siguiente **vídeo** en el que las personas se mueven al ritmo de su propia música corporal.  
<https://www.youtube.com/watch?v=o10drRI3VQ0>

A continuación, **nos** preguntamos:

¿Crees que los protagonistas del vídeo siguen correctamente el ritmo de la canción que interpretan?

¿Alguna vez habías seguido el ritmo como en el vídeo, a través de percusiones corporales?

¿Piensas que es más sencillo que realizarlo siguiendo el ritmo de una canción con movimientos corporales?

3. **Aprendemos a contar música:** La música, las canciones, se organizan en unidades métricas musicales que se combinan para formar estructuras mayores. Es una forma de organizar las canciones dividiéndolas en partes, de modo que podremos introducir nuestros pasos coreográficos y distribuirlos en las diferentes fracciones de música, haciendo coincidir nuestros movimientos a los ritmos de la canción. Al mismo tiempo, ajustaremos los cambios musicales a los cambios de nuestros pasos coreográficos.

El **vídeo** "Contar los bloques de un tema..." nos da **información inicial** muy útil para comprender cómo se estructura la música para más adelante diseñar nuestras coreografías.

<https://www.youtube.com/watch?v=wdjXvN7Wlc8>

4. Vamos a visualizar un [vídeo musical](#) y después intentaremos responder correctamente a las siguientes preguntas: <https://www.youtube.com/watch?v=ruOK8uYEWw>

¿Cuántos bloques musicales podemos percibir entre los minutos 0:25" y 1:17?

¿Cuántos tiempos musicales contamos entre los minutos 1:50" y 2:16" del vídeo?

Situémonos en el minuto 0:42 de la canción ¿Qué imagen podemos ver justo dos bloques después coincidiendo con el primer tiempo del siguiente bloque?

5. Sabemos que no todas las canciones transcurren a la misma velocidad ya que aunque compartan la característica de poseer una estructura musical: golpes musicales, frases y bloques, el [tempo musical](http://definicion.de/pulso-musical/) (<http://definicion.de/pulso-musical/>) es diferente. Veamos si somos capaces de diferenciar el tempo en los temas musicales. Al igual que podemos contar las pulsaciones por minuto de nuestro latido cardíaco, también se pueden averiguar las **pulsaciones por minuto de un tema (b.p.m)**.

Primero debemos aprender a [calcular las pulsaciones por minuto de una canción](https://es.wikihow.com/calcular-las-pulsaciones-por-minuto-(BPM)-de-una-canci%C3%B3n) ([https://es.wikihow.com/calcular-las-pulsaciones-por-minuto-\(BPM\)-de-una-canci%C3%B3n](https://es.wikihow.com/calcular-las-pulsaciones-por-minuto-(BPM)-de-una-canci%C3%B3n)).


A continuación vamos a medir con la mayor exactitud posible los b.p.m. de dos temas musicales. **Vemos y oímos dos canciones y realizamos las mediciones** correspondientes:





Video 1 <https://www.youtube.com/watch?v=kTHNpusq654>

Video 2 <https://www.youtube.com/watch?v=lWA2pjMjpBs>

Ahora **respondemos**:

- ¿Cuántos b.p.m. tiene la canción 1 y la canción 2?
  - ¿Cuál tiene un tempo más lento?
6. **Vemos un vídeo:** "[¿Qué es una coreografía?](https://www.youtube.com/embed/YeENnwCmK4)" nos explica los elementos que la componen y la dotan de riqueza artística y expresiva. <https://www.youtube.com/embed/YeENnwCmK4>

 <b>LISTA DE VERIFICACIÓN</b>	<b>SI/BIEN/ MAL/</b>	<b>NO/Porque/</b>
¿Realizaste las actividades?		
¿Cómo te sentiste con la consulta y los recursos facilitados para el cumplimiento de esta etapa?		
¿Qué concepto te generó más dudas o dificultad se asimilar? Anota en el siguiente cuadro la letra que según corresponda al termino que te genero mas dificultad. A. Ritmo B. Expresión corporal C. Percusión corporal D. Bloques rítmicos musicales E. Tempos musicales F. Coreografía		

¿Cómo te sientes hasta el momento?			
 Bien	 Excelente	 Regular	 Mal

Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_



## DESARROLLO DE LA HABILIDAD



Fecha de Entrega

Día

Mes

Año

### Habilidades a desarrollar

Aplicar: los conceptos de manera clara en los trabajos prácticos.

Procesar la información y asimilar conceptos para ponerlos en practica.

Reconocer los beneficios de la danza y la expresión y su ejecución en el ámbito general corporal.

**Actividad.** Tener en cuenta las sesiones de clase.

**Clase #1:** Explicación de la guía. Desarrollo del punto de partida. Actividad dirigida Juegos de socialización y expresión.

**Clase #2:** Desarrollo de la etapa de investigación. Actividad dirigida según a guía

**Clase #3:** Continuación y finalización de la etapa de investigación. Actividad dirigida según la guía.

**Clase #4** Según lo trabajado en la etapa anterior practica en grupo:

Conformar grupos. Cada grupo **elegirá una canción** que nos guste y que contenga la estructura musical adecuada (golpes musicales bien definidos y agrupación de los ritmos en frases y bloques musicales).

Trataremos de **llevar el ritmo de la música** con palmadas, golpes en las piernas, golpes sobre algún objeto, chasquido de dedos, golpes en el pecho, movimientos rítmicos con el pie...Es decir, llevamos el ritmo con el cuerpo tal y como hemos visto en "La medida de la música".

#### **Algunas posibilidades**

- A cada frase le corresponde un movimiento, de modo que al final creamos un bloque musical compuesto de 4 movimientos, el cual se repite a lo largo de la canción.
- A cada frase le corresponde un movimiento diferente durante dos bloques musicales que se repiten a lo largo de la canción de modo que precisamos de 8 movimientos diferentes.

- En cada frase combinamos dos movimientos diferentes: un movimiento por cada cuatro golpes musicales. Esta secuencia se repite en cada bloque de modo que cada uno de ellos se compone de 8 movimientos.
- Combinaciones: una frase consta de un sólo movimiento (8 golpes musicales) y la siguiente dos movimientos (4 golpes musicales por cada gesto).

**Clase #5:** Muestra del trabajo realizado en la sesión anterior.

**Clase #6: Empecemos a bailar:** El aeróbic o danza aeróbica es un tipo de danza que incluye unos movimientos de carácter gimnástico que son realizados al son de la música. El aeróbic desarrolla las capacidades de flexibilidad, resistencia, fuerza, coordinación y por supuesto el ritmo. Los movimientos y desplazamientos que incluyen pueden considerarse gestos básicos que sirven por sí mismos para ser realizados en cualquier coreografía y aplicables a estilos musicales muy diferentes. Pero lo más interesante son las múltiples variantes que pueden aplicarse a estos pasos básicos para obtener una multitud de nuevos movimientos.

Observemos un **vídeo** que muestra los pasos básicos de aeróbic. Quizás sea una buena manera de empezar. <https://www.youtube.com/watch?v=QUYljtZQI4>

Debemos **crear al menos seis pasos nuevos y ejecutarlos** entre todo el grupo.

A partir de los pasos y movimientos básicos del vídeo anterior, vamos a intentar **crear variantes** para conseguir esos pasos nuevos.

Para conseguir pasos nuevos, podemos variar algún aspecto de un paso de la forma que creamos conveniente, o bien hacer un híbrido: mezclar parte de un paso con parte de otro diferente.

Cuando ya hayamos conseguido crear un total de al menos 6 pasos nuevos, trataremos de **ejecutarlos de forma coordinada** entre todo el grupo con una música de nuestra elección durante **al menos dos bloques musicales**.


**Clase #7** Muestra del trabajo realizado en la sesión anterior.





**Clase #8:** Actividad de la etapa de relación (montaje coreográfico)

**Clase #9** Muestra y exposición del ejercicio de la sesión anterior.

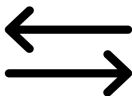

**Clase #10:** evaluación grupal de la unidad de danza y expresión. Autoevaluación. Juego de interés.



 LISTA DE VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	SI	NO
Realización de los ejercicios de expresión y rítmicos.		
Participación activa en clase.		
Presentación teórica del cuaderno.		
Realización de bitácora		
Participación activa en Deportes interés y/o Formativo.		

¿Cómo te sientes hasta el momento?			
			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_

	<b>RELACIÓN</b>		<b>Fecha de Entrega</b>	
		Día	Mes	Año

Habilidades a desarrollar
Cuestionar: ¿Para qué me sirve la danza y la expresión corporal?
Proponer: ¿Cómo puedo incluir la danza y la expresión corporal en mi rutina diaria?
Transferir: ¿Cómo puedo mejorar mi rendimiento en clase?
Usar: ¿Cómo enriquecer las relaciones grupales durante la práctica de las sesiones de clase?
Contextualizar: ¿Cómo podría aplicar la disciplina a otras ramas que no sea la de la actividad física? Por ejemplo, la académica.
Evaluar: ¿Cómo evalúo mi rendimiento en el área a lo largo de todo el primer periodo?

**Actividad.** Forma tu grupo de baile, con ellos escoge una canción y define unos pasos de baile para estructurar una coreografía, ten en cuenta los elementos trabajados en las etapas anteriores.

Presenta tu montaje al resto de tus compañeros.

Evalúa tu demostración según la siguiente rúbrica:

### RÚBRICA PARA EVALUAR UNA ACTUACIÓN COREOGRÁFICA

Nombre del alumno o alumnos: \_\_\_\_\_

ASPECTOS	4 EXCELENTE	3 SATISFACTORIO	2 MEJORABLE	1 INSUFICIENTE
<b>Aspectos motrices de la coreografía</b>	La coreografía presenta movimientos por todo el espacio, en diferentes niveles de altura (suelo, en elevación, de pie...), en diferentes planos (de frente, de espalda, giros...), utilizando diferentes trayectorias (diagonales, hacia delante y atrás, ...), y con movimientos variados y originales adecuados a la música.	La coreografía presenta movimientos por todo el espacio, en diferentes planos (de frente, de espalda, giros...), utilizando diferentes trayectorias (diagonales, hacia delante y atrás, ...), y con movimientos originales adecuados a la música.	La coreografía presenta movimientos por casi todo el espacio, utiliza más de un plano y varias trayectorias (diagonales, hacia delante y atrás, ...), y con movimientos variados adecuados a la música.	La coreografía presenta movimientos limitados en el espacio, apenas cambia de plano, utilizando casi siempre las mismas trayectorias y los movimientos son poco variados sin demasiada relación con la música.
<b>Identificación de los aspectos de ejecución</b>	Los movimientos corporales del alumno se ajustan a un ritmo prefijado, de forma desinhibida combinando correctamente los elementos coreográficos: espacio, tiempo e intensidad	Los movimientos corporales se ajustan a un ritmo prefijado, de forma desinhibida combinando correctamente algunos de los siguientes elementos coreográficos: espacio, tiempo e intensidad	Los movimientos corporales se ajustan casi siempre a un ritmo prefijado, pero no combinados con los parámetros de espacio, tiempo e intensidad. Presenta cierta inhibición.	Los movimientos corporales ni se ajustan a un ritmo prefijado, ni incluye parámetros de espacio, tiempo e intensidad. Presenta una actitud de total inhibición
<b>Sincronización</b>	Los movimientos del alumno están perfectamente integrados en la coreografía en ritmo y tiempo, y además presentan una perfecta sincronización con el de sus compañeros	Los movimientos del alumno están perfectamente integrados en la coreografía en ritmo y tiempo, y están más o menos sincronizados con el de sus compañeros	Los movimientos del alumno están más o menos integrados en la coreografía en ritmo y tiempo, pero presenta cierta descoordinación con respecto a los movimientos de sus compañeros	Los movimientos del alumno no están integrados en la coreografía en ritmo y tiempo, y presenta total descoordinación con respecto a los movimientos de sus compañeros

APLICAR LA ESCALERA DE LA METACOGNICION



☑ ☑ ☑ ☑	LISTA DE VERIFICACIÓN	SI	NO
	¿Cómo relaciono los elementos de la danza y la expresión con la vida diaria?		
	¿Qué fue lo mas importante que aprendi durante el periodo?		
	¿Para qué me sirve implementar los elementos de la danza y la expresión en mi vida diaria?		
	¿Qué es lo mas significativo que podría aplicar en mi vida con relacion a la guía?		




¿Cómo te sientes hasta el momento?


☺ Bien	☺ Excelente	☹ Regular	☹ Mal
-----------	----------------	--------------	----------

Argumenta tu respuesta: \_\_\_\_\_

☑ ☑ ☑	AUTOEVALUACIÓN	10%
1	El tiempo que he dedicado a la realización de las actividades de aprendizaje es:	
2	El esfuerzo que he colocado en la realización de las actividades es:	

3	Lo que he aprendido de las áreas es:	
4	La asistencia a los encuentros de aprendizaje ha sido:	
5	Un horario personal (diario, semanal)	
6	Elaboración de meta personal	
7	Evaluación de la meta personal (qué aprendí, qué me falta, planteo dudas o inquietudes al analista)	
8	Elaboro compromisos de mejora y los cumplo	

	 <b>COEVALUACIÓN</b>	%
1	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> Cree que el tiempo que ha dedicado su hijo(a) a la realización de las actividades es:	
2	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> El esfuerzo que ha colocado su hijo en la realización de las actividades es:	
3	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> La asistencia a los encuentros presenciales ha sido:	
4	<b>EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA</b> Cuando está en las clases permanece todo el tiempo activo en clase.	
5	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> El apoyo a sus hijos en las actividades escolares es:	
6	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> Creo que el tiempo que acompaño a mis hijos es:	
7	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> Como considero el aprendizaje adquirido por mis hijos en la situación actual	
8	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> Le brindo los recursos (según condiciones particulares) para el trabajo académico de mi hijo en casa	
9	<b>AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE</b> Tiene unas rutinas de actividades establecidas en casa (comidas, estudio, ver T.V, labores de la casa, etc)	

	 <b>SOCIOEMOCIONAL</b>	%
1	<b>Autoconciencia</b> <b>Autopercepción:</b> Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo. <b>Autoeficacia</b>	

	<p>Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos.</p> <p><b>Reconocimiento de emociones</b> Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.</p>	
2	<p><b>Autorregulación</b> <b>Manejo de Emociones:</b> Manejar mis emociones usando mi voz interior. <b>Postergación de la gratificación:</b> Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores después. <b>Tolerancia a la frustración:</b> Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.</p>	
3	<p><b>Conciencia social</b> <b>Toma de Perspectiva:</b> Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación. <b>Empatía:</b> Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil <b>Comportamiento prosocial:</b> Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro.</p>	
4	<p><b>Relación con los demás</b> <b>Escucha activa:</b> Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa. <b>Asertividad:</b> Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño. <b>Manejo de conflictos interpersonales:</b> Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.</p>	
5	<p><b>Determinación:</b> <b>Motivación de Logro:</b> Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación. <b>Perseverancia:</b> Prepararse para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria. <b>Manejo del estrés:</b> Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos</p>	
6	<p><b>Toma responsable de decisiones</b> <b>Pensamiento Creativo:</b> Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas. <b>Pensamiento crítico:</b> Identificar y cuestionar lo que hacen los demás y tomar decisiones propias. <b>Responsabilidad:</b> Reconocer cuando se causa daño a alguien y esforzarse por reparar el daño.</p>	



## RECURSOS

Ver los enlaces expuestos en cada etapa y en cada actividad.