

Hola chic@s!

Esta semana nos vamos a centrar en los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento.

Los ejercicios son los siguientes:

1. En el siguiente ejercicio tenéis un enlace donde se explica uno de los bailes más conocidos de nuestra cultura:

<https://www.youtube.com/watch?v=CDdFdt2WUfE>

A ver qué sois capaces de hacer. El objetivo es pasar un rato agradable y aprender algunos de los pasos de este baile.

También en un folio o una hoja responde a las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué aspectos trabajas de la condición física en el baile: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza o la velocidad? Puedes decir varias o todas y explicar por qué.

Os doy una pista: Para los bailarines, su instrumento, su medio de expresión artística, es todo su cuerpo. La danza precisa de todos los aspectos de la condición física. Una buena condición física es clave a la hora de reducir el riesgo de lesiones, mejorar la interpretación y garantizar una larga carrera como bailarín. Un bailarín sano es aquel con un estado de "bienestar" corporal y mental. Un bailarín con una buena forma física es aquel que puede satisfacer las exigencias de una tarea física determinada a un nivel óptimo.

Por esta semana, nada más.