

Cuadernillo de trabajo

Educación Física – Octavo Grado | Tercer Ciclo



Semana: 6 **Fecha:** 3 al 7 de mayo

Nombre del estudiante:

Capacidades: Realiza ejercicios rítmicos con diferentes movimientos corporales.

Tema: Ejercicios rítmicos. Forma de trabajar

Indicadores:

1- Reconoce los objetivos de los ejercicios rítmicos.
2- Indica la forma de trabajar con ejercicios con ritmo.
3- Realiza ejercicios rítmicos.

Para reflexionar



Observo la imagen y respondo:



¿Qué actividad están realizando?

_____

_____

¿Ejerce el sonido un efecto en el cuerpo para motivar el movimiento?

_____

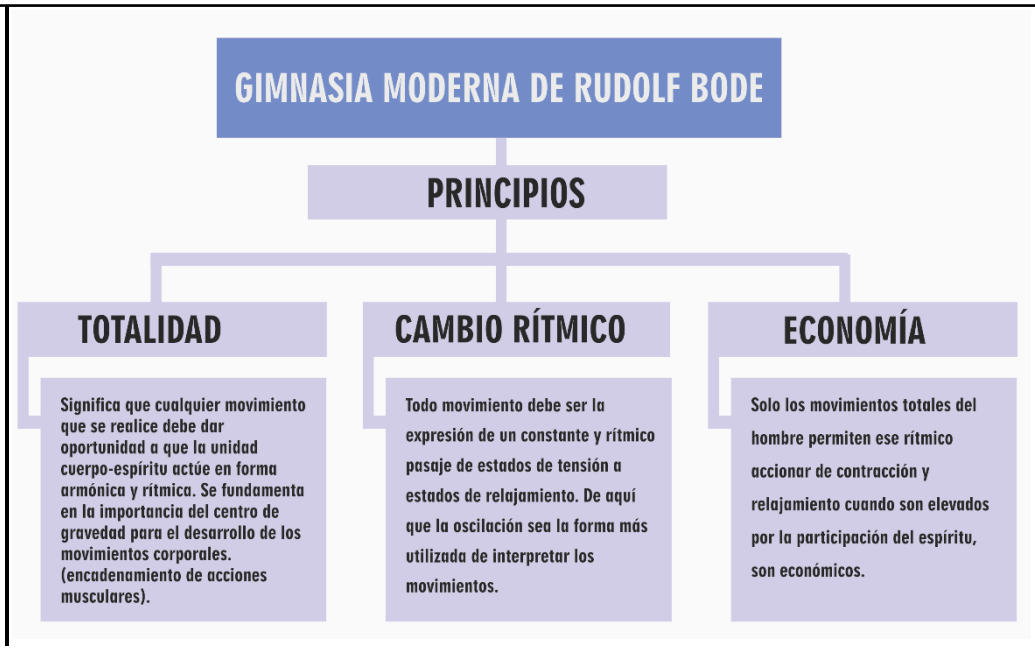
_____

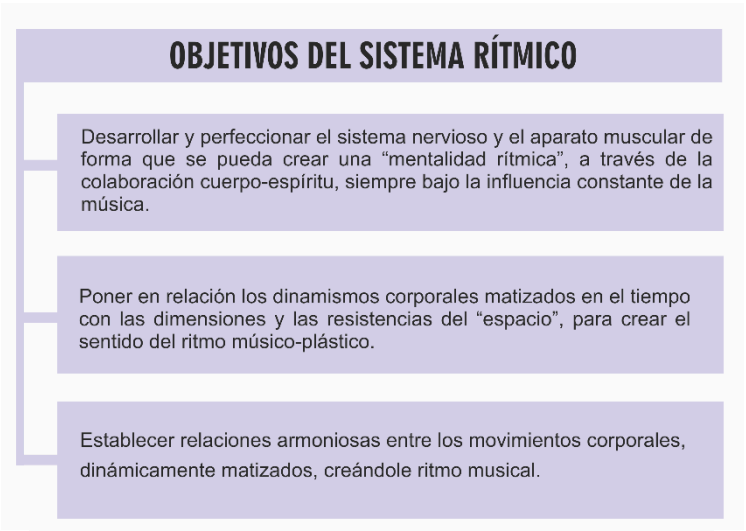


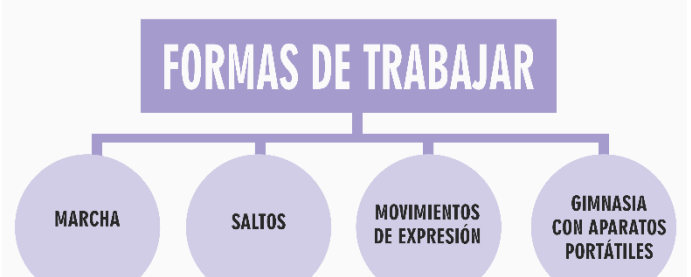
Para informarme

SISTEMAS RÍTMICOS

Los sistemas rítmicos son uno de los sistemas históricos de la Educación Física, cuya filosofía se sustenta en el aspecto expresivo y rítmico de la actividad física y en el valor de la música como factor determinante dentro de la misma.







REALIZO LOS EJERCICIOS RÍTMICOS.

Descripción		Gráfico descriptivo
Secuencia de movimiento 1 Marchar en el lugar en 4 tiempos: 1 - 2 - 3 - 4 (izquierda-derecha izquierda- derecha)	4 veces	
Secuencia de movimiento 2 -Pasar al frente con pie derecho y volver al lugar inicial. -Pasar al frente con pie izquierdo y volver al lugar inicial.	4 veces	
Secuencia de movimiento 3 Realizar 4 pasos hacia adelante comenzando con el pie derecho y volver al lugar inicial .Luego con el pie izquierdo.	4 veces	
Secuencia de movimiento 4 Flexión leve de rodillas acompañado con un golpe de puño.	4 veces	
Secuencia de movimiento 5 Realizar 4 pasos hacia atrás comenzando con el pie derecho y volver al lugar inicial .Luego con el pie izquierdo.	4 veces	
Secuencia de movimiento 6 Golpe de puño en diagonal.	4 veces	
Secuencia de movimiento 7 Dar 4 un paso laterales con extensión vertical de brazos con un rodilleo.	4 veces	
Secuencia de movimiento 8 Realizar rodilleo con extensión lateral de ambos brazos.	4 veces	

Aplico lo aprendido

1. **COMPLETO.**

1.1. Desarrollar y perfeccionar el sistema ..... y el aparato ..... de forma que se pueda crear una "mentalidad rítmica", a través de la colaboración cuerpo-espíritu, siempre bajo la influencia constante de la música.

1.2. Establecer relaciones ..... entre los movimientos corporales, dinámicamente matizados, creándole ritmo musical.

1.3. Sólo los movimientos totales del ..... permiten ese..... accionar de contracción y relajamiento cuando son elevados por la participación del espíritu, son económicos.

2. **CITO.**

2.1. Formas de trabajar los ejercicios con ritmo

A)_____

B)_____

C)_____

D)_____

Para culminar



¿Qué aprendí hoy?

¿Considero importante lo aprendido?

¿Qué dificultades tuve con la clase de hoy?

-Comento con mi familia lo aprendido sobre el tema de hoy.

Bibliografía

Orlando. (3 de marzo de 2019). *mundoentrenamiento*. Obtenido de https://mundoentrenamiento.com/sistemas-ritmicos-en-educacion-fisica/#:~:text=Entre%20la%20diversa%20gama%20de,y%20gimnasia%20con%20aparatos%20port%C3%A1tiles.

.

Equipo Técnico de Educación Física

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo
Coordinador de Nivel: Mag. Gustavo Fleitas.
Elaboradores: Mag. Gustavo Fleitas, Lic. Guido Mendoza, Lic. Helen Duarte
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo, Abg. Cristhian Galeano
Revisión de Estilo: Lic. Claudia Servín
Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco