

Semana: 4 al 8 de mayo

Contenidos a enseñar

Núcleo: Gimnasia en sus diferentes expresiones - Gimnasia expresiva Nivel 1

- El cuerpo y el medio social
 - » Improvisación de acciones motrices con finalidad expresiva con o sin soporte musical. El *breaking*.

Núcleo: Gimnasia para la formación corporal

- El cuerpo y el medio social
 - » Cuidado del cuerpo propio y de los otros.
 - » Anticipación de situaciones de riesgo.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En los siguientes planes de clase semanales desarrollaremos el núcleo Gimnasia en sus diferentes expresiones desde una aproximación al *breaking*. A partir de este elemento de las culturas juveniles se busca que combinen acciones motrices y creen secuencias sencillas con soporte musical.

Para acompañar esta secuencia se ha trabajado con el documento [Educación Física. El breaking llega a los Juegos Olímpicos](#).

Actividad 1. Conociendo el *hip-hop*

Observen los siguientes videos. En ellos podrán conocer los orígenes, cómo nace el *hip-hop* y cuáles son sus cuatro elementos principales.

- [“LECCIÓN 1 - ¡INICIACIÓN AL BREAKDANCE! - ETAPA 1”](#), en SCDPOWERMOVE (observar hasta el minuto 2:30).
- [“Ciclo ‘Cultura Hip Hop’ en el Centro Cultural Recoleta en Disfrutemos BA”](#), en el Canal de la Ciudad (observar video completo).

Actividad 2. Los cuatro elementos del *hip-hop*

De toda la información recolectada armen un mural que contenga los cuatro elementos principales del *hip-hop*. Pueden realizarlo en formato digital o en papel. Coloquen allí:

- » DJ: Seleccionen un tema musical de *hip-hop* que les guste.
- » MC: Transcriban una frase que los identifique.
- » Graffiti: Elijan o creen uno.
- » B.Boying: Coloquen una fotografía de ustedes o un dibujo.

En caso de utilizar un formato digital para la creación del muro, pueden consultar el [Campus Virtual de Educación Digital](#) en el que encontrarán tutoriales para su creación.

Actividad 3. El *breaking*

En esta actividad aprenderán cómo son las acciones motrices del *breaking*. Sean cuidadosos y responsables, solo realizaremos aquellas que no presentan un riesgo para la seguridad personal.

Continúen viendo el video [“LECCIÓN 1 - INICIACIÓN AL BREAKDANCE! - ETAPA 1”](#), en SCDPOWERMOVE, luego del minuto 2:30.

Sinteticen los cuatro elementos del *B.Boying - Breaking*. Agreguen al mural el nombre de cada elemento y cómo se realizan las acciones motrices de cada uno.

Actividad 4. *Toprock*

- a. Teniendo en cuenta las características del *toprock* improvisen acciones motrices, con la música seleccionada para el mural.
- b. Fundamenten por qué consideran que solo realizaremos acciones motrices de este elemento.

Semana: 11 al 15 de mayo

Contenidos a enseñar

Núcleo: Gimnasia en sus diferentes expresiones - Gimnasia expresiva Nivel 1

- El propio cuerpo
Conciencia corporal
 - » Combinación de acciones motrices que involucren columna vertebral (torso- pelvis), miembros superiores, miembros inferiores.
 - » Producción de ritmos propios y ajuste a ritmos ajenos.
- El cuerpo y el medio social
 - » La elección y utilización de la música en la elaboración de una composición expresiva.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En estas propuestas se promueve el despliegue de la creatividad, iniciativa y compromiso motriz de cada estudiante. Sin embargo, dada la complejidad de algunos movimientos del *breaking*, se sugiere contemplar este punto al momento de ofrecer propuestas y actividades a los/las estudiantes.

Actividad 5. Elegir un tema

Escuchen algunos de los temas musicales que suelen usarse en esta práctica y seleccionen el que más les guste.

- » *The Mexican*, de Babe Ruth
- » *Apache*, de Incredible Bongo Band
- » *It's Just Begun*, de Jimmy Castor, John Pruitt y Gerry Thomas
- » *Midnight Walk On Broadway*

Actividad 6. Elegir pasos de *toprocks*

Observen el siguiente video donde muestran diferentes pasos de *toprocks* y seleccionen cuatro de ellos que involucren movimientos de tronco, de miembros superiores e inferiores.

» [“50 TOPROCKS”](#), en SCDPOWERMOVE.

Actividad 7. Combinar y enlazar

Combinen los cuatro *toprocks* elegidos ajustando las acciones motrices al tema musical seleccionado.