



**ESTRATEGIA FLEXIBLE PROVISIONAL POR EMERGENCIA  
SANITARIA COVID19  
“DIOSA CHIA EN CASA”  
TRABAJO REMOTO DEL DOCENTE – 2021**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA.  
**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **GRADOS:** 201-202  
**FECHA:** 6 de septiembre al 1 de octubre 2021 **ACTIVIDAD # 7**  
**DOCENTE:** CARMEN BALLESTAS **PERIODO:** TERCERO

**Temas:**

- Iniciación a la expresión rítmica

**Objetivos:**

- Identificar la importancia del deporte
- Utilizar a través de juego ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices

**Actividades:**

**¿Qué es la expresión rítmica?**

La rítmica es, ante todo, un método de educación general, una especie de solfeo corporal musical que permite observar las manifestaciones físicas y psíquicas de los alumnos dando la posibilidad de analizar sus defectos y de buscar el medio de corregirlos.

**¿Porqué explorar mi expresión rítmica?**

Esta actividad te permitirá reconocer la importancia de comprender mejor tu cuerpo al explorar tus movimientos usando el espacio y el tiempo, y experimentar tu propio ritmo y ritmos diferentes, así como valorar tus emociones.

**¿Cuáles son los ejercicios rítmicos?**

Las actividades rítmicas son movimientos del cuerpo que se realizan a través de diferentes sonidos. Divierten y mejoran la salud de los practicantes, mejoran el sistema cardiovascular, disminuyen las alteraciones metabólicas y osteomusculares.

1. Realiza un video de 10 segundos, haciendo saltos de caballo, esta actividad te ayudará a ejercitar tu expresión rítmica.



**ESTRATEGIA FLEXIBLE PROVISIONAL POR EMERGENCIA  
SANITARIA COVID19  
“DIOSA CHIA EN CASA”  
TRABAJO REMOTO DEL DOCENTE – 2021**

2. Realiza un video donde estes saltando y cantando la siguiente canción:

“Buenos días amiguitos

Como están

Qué bien

Tienen deseos de jugar

Pues hagamos un círculo y comencemos a jugar.

A saltar a saltar vamos todos a saltar, con un pie con un pie y nadie se puede caer, con los dos con los dos lo quieren volver hacer.”

3. Realiza un video donde realices ejercicios con todas las partes de tu cuerpo comenzando desde los dedos y continuar con: manos, cabeza, cadera, codos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc.



**Evaluación:**

El estudiante desarrollara todas las actividades propuestas, las evidencias de este trabajo se deben enviar en formato PDF al correo [carmen.ballestas@diosachia.edu.co](mailto:carmen.ballestas@diosachia.edu.co) o WhatsApp 3133933816 en el tiempo establecido.

**Fecha límite de entrega: 6 de septiembre al 1 de octubre 2021**

Horario de atención a estudiantes **de 7:00 am a 12:30 pm de lunes a viernes.**