SEMANA 4 - DIA 1

Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

RECOMENDACIONES GENERALES

SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES: ¡CUÍDATE A TÍ MISMO!

Las siguientes clases son secuenciales.

¡Con ellas podrás bailar Chachacha!.

Para lograrlo.. debes revisar antes la actividad central y desarrollarla, para poderla usar dentro de tu clase:

¡Tú puedes con las pistas!



7. DISFRUTA TU CLASE
Compártela con tu familia y amigos.
IDRD: ¡SOMOS TUS AMIGOS!



6. Debes estar concentrado en lo que tú cuerpo te dice y cuéntale a tus padres cómo te sentiste durante el ejercicio.



5. Si te sientes mal, realiza los movimientos más suaves y pequeños. **Respira lento, profundo y suave.**



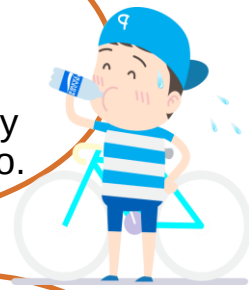
4. Estas haciendo bien e ejercicio: si sientes que tú corazón va más rápido **PERO, todavía puedes hablar.**



3. Si hay algo que no se entienda, **busca ayuda de tus padres.**



2. Prepara el espacio y los materiales necesarios. También **tu hidratación**, ropa y zapatos de ejercicio.



1. Lee toda la **guía con atención.**



Jornada Escolar Complementaria JEC - IDRD



Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

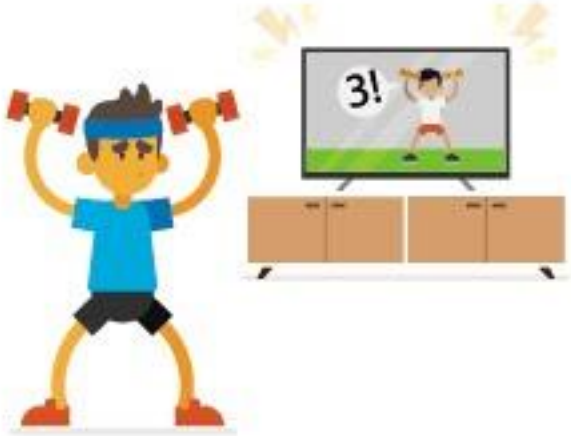
Duración: 02 al 20 de noviembre

Ciclos: 3

Grado: 5° - 6° - 7°

Competencias: Motriz y expresiva corporal

Dimensión a trabajar Desarrollo las técnicas de movimiento y las ajusto al ritmo.



Desempeño 1: Reconoce sus fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos.

Desempeño 2: Ajusta sus movimientos a diferentes ritmos.



Unidad 1

Sabías qué?

Centro de interés:

BAILE DEPORTIVO:

Latinos
Europeos
Salsa
Breaking
Folclore
Urbano
Wheelchair
Showdance
Coreográfico
Y más….



Jefferson B.
y Adriana A.
Campeones Salsa



IMPORTANTE:
LAVA TUS MANOS PERIODICAMENTE
Y SI TE VES OBLIGADO A SALIR, USA SIEMPRE EL TAPA BOCAS.

Esta guía trae regalos para ti:

Intenta hacer esta guía con todas tus fuerzas, compromiso y concentración. Trata de obtener todo el conocimiento y cada pista de desarrollo que trae para ti: Por más que se vea difícil … …NO TE RINDAS.

Es importante contar con orientadores expertos en baile para que logres vivir una carrera deportiva óptima y exitosa. **Estos entrenadores/maestros son personas que han estudiado el deporte/arte varios años y tienen "tips" para hacer tu camino hacia la meta más corto y seguro.** Su labor debe ser valorada. **Pero…también debes saber que todo depende de ti:** de tu esfuerzo, disciplina y pasión: De cuánto te esfuerces por buscar y cuántas veces te levantes a seguir luchando por tus sueños. ***La vida es ruda y te golpeará fuerte, pero lo importante es cuánto resistirás y seguirás avanzando "rocky"**



Unidad 1

Semana: 4 Día: 1

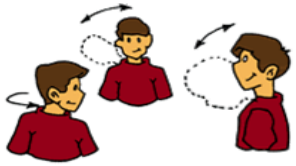
1. Calentamiento

MATERIALES
- Espacio adecuado
– lápiz - música
- Sudadera - Hidratación
- Y mucha Concentración!!!

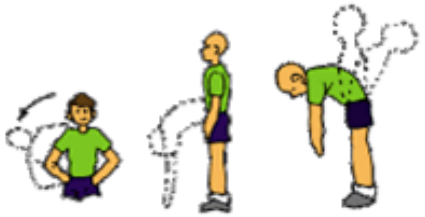
EL CAMINO ARTICULAR

START

CUELLO → HOMBROS → CODOS → MUÑECAS → DEDOS DE MANOS







DEDOS DE PIES → TOBILLOS → RODILLAS → CADERA → COLUMNA VERTEBRAL







FINISH

Superbailarínes:

1- Deben pasar por cada base y mover cada articulación 15 veces a la velocidad de música suave.

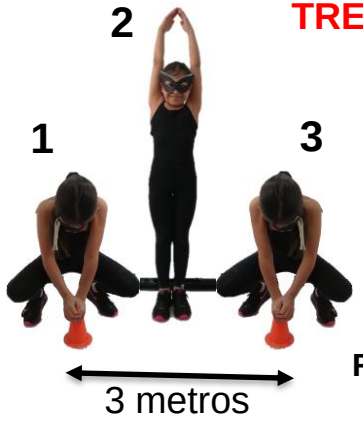
2- Al terminar el recorrido del **CAMINO ARTICULAR**, deberás recorrerlo una vez más: adelante!!!!



Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

Termina tu calentamiento realizando este circuito de ejercicios 3 veces:

A	**ESTRELLA**  1. Salta y abre 2. Salta y cierra **10 repeticiones**	**B**	**SUBE SUBE** 1. Codos en tu Cintura. Palmas abajo 2. Lleva tus rodillas Hasta tus manos rápidamente **10 Repeticiones** contando tu rodilla izquierda 	**C**	1. En posición de plancha, manos en el piso 2. Lleva cada rodilla al pecho rápidamente alterna derecha e izquierda **10 Repeticiones** contando rodilla izquierda  **ESCALADA**
D	**SENTADILLA CRUZADA**  1. Toca tus talones 2. Salta y cruza tus piernas **10 repeticiones**	**E**	Salta con pies cerrados. lleva tus rodillas juntas a la derecha y a la izquierda, PERO: lleva tus brazos en dirección contraria a tus pies **10 repeticiones** **TWIST** 	**F**	**TRES SALTOS**  Ir y volver cuenta como una Repetición **5 Repeticiones**

Cada vez que realizas estos ejercicios es una serie.
Descansa y vuelve a iniciar.
Te reto a que hagas 3 series, cada ejercicio repítelo 10 veces.

Fue fácil para ti?
Si ☐ **no** ☐



¡BUEN TRABAJO!

Unidad 1

Semana: 4 Día: 1

2. Actividad Central



Sabemos que tienes talento y te encanta bailar. Pero…

¿Sabias que para bailar BIEN necesitas conocer y controlar la música?...
Sabes usarla en tu cuerpo para expresar e interpretar mejor?

LA MÚSICA SE ESCUCHA, PERO EL CUERPO DEL BAILARIN HACE QUE LA MÚSICA SE VEA: Es decir el bailarín interpreta la música.

Las canciones que te encantan tienen como base el **BEAT.**

También se conoce como **PULSO** o **GOLPE FUERTE**: los músicos lo llaman la **NEGRA** ♩

El beat se parece al latido de tu corazón.



TE LAVASTE LAS MANOS AL INICIAR LA CLASE? ¡NO OLVIDES HIDRATARTE!

Para saber si una canción es rápida, medio o lenta

debes contar cuantos **BEATs** tiene por minuto (**BPM**):

Así sabrás el TEMPO de la canción.

El BEAT se agrupa en:

Compás: 4 negras

Octava: 8 negras

Medio bloques: 16 negras

Bloques: 32 negras

ESCUCHA LA CANCION:

DVBBS & Borgeous - TSUNAMI

https://n9.cl/s7u6

RESPONDE: 1.. Cuál es el tempo de esta canción? ♩ ____BPM

2: Cuántos bloques, octavas y compases tiene la canción?



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Unidad 1

Semana: 4 Día: 1

Como ya sabes contar la música, ya sabes identificar el BEAT,
ya sabes contar en compases, octavas y bloques.
Ahora crea tu coreografía personal con la misma canción (TSUNAMI)
Estos pasos te ayudarán:



Ejercicio 1

Haz un movimiento que dure 32 negras, y cambia a otro nuevo: así tendrás un movimiento por bloque musical, escucha la música con atención.

Qué descubriste?

Ejercicio 2

Ahora haz movimientos que duren 8 beats, cambia de movimiento cada octava.

Ejercicio 3

Si haces un movimiento por compás. Cuántos movimientos puedes crear? ____



Queda TEC en

Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

Aprende EN CASA BOGOTÁ

3. Vuelta a la calma y Estiramiento











¡Es hora de volver a la calma!…

Intenta hacer el ejercicio de la imagen,
Cuando sientas dolor concéntrate en respirar y espera un momento hasta que tu mente domine el dolor y tu cuerpo se adapte: **Inicia suave y progresivamente, NO REALICES MOVIMIENTOS BRUSCOS.**
Respira: profunda, lento y suave… Concéntrate: escucha tus sensaciones. ¡aguanta!
Aprovecha esta posición para leer tu libro preferido y cuando acabes: Sube centímetro a centímetro: **progresivamente, NO REALICES MOVIMIENTOS BRUSCOS, cada vez aguanta más tiempo ☺**

MATERIAL

- Colchoneta,
- Respiración profunda,

Y

- Tu mejor arma: Una sonrisa



Felicitaciones:
¡nuevamente hiciste un gran trabajo!
☺



Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

4. Reto



REPASA TUS DERECHOS Y ESCRIBE TUS DEBERES

Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienen derechos y deberes, cuáles son?

Analiza otras canciones, encuentras algo similar? Que es?

_____

_____

_____



Confía en ti: Tienes todas las capacidades para alcanzar tus propósito



SEMANA 4 - DIA 2

Unidad 1

Semana: 4 Día: 2

Realiza lavado de manos permanente, usa tapabocas y guarda distanciamiento social: Por ti y por tu familia ☺



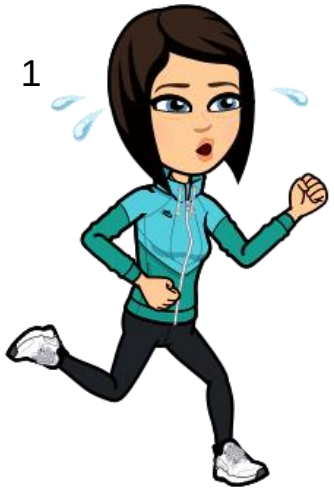


1. Calentamiento

Después de hacer el camino articular, complementa tu calentamiento con los siguientes ejercicios:

1. De pie trota en el puesto durante 5 minutos.
2. Sube las piernas a la altura de la cadera y con palmas tocaremos las rodillas. Durante 1 minuto
3. Inclina tu tronco con movimientos circulares cruzando los brazos a las piernas como lo indica la imagen durante 1 minuto.
4. De pie con las rodillas flexionadas y te inclinas 15 veces hacia cada costado (derecha- izquierda), estirando la pierna contraria.

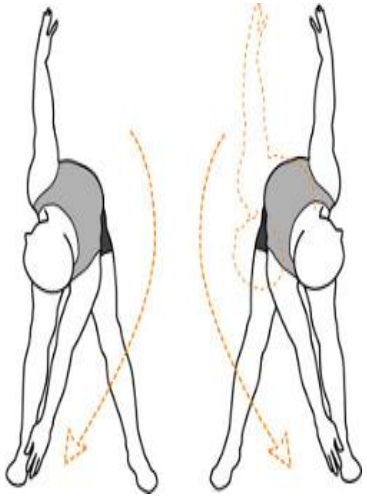
1



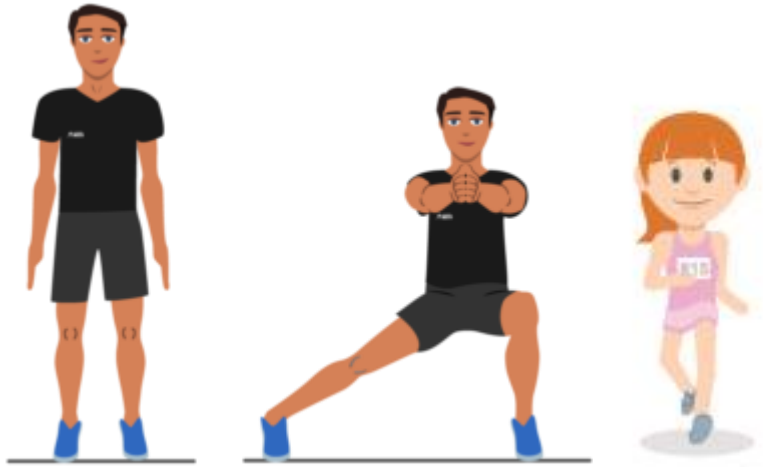
2



3



4

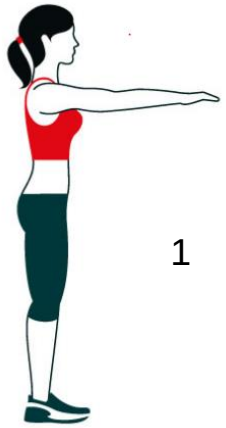


Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

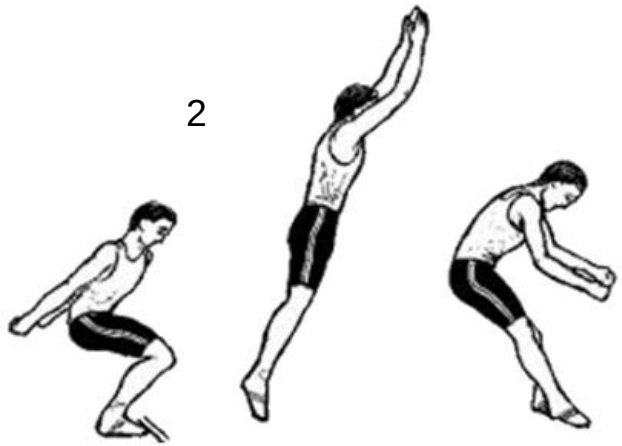
Termina tu calentamiento realizando este circuito de ejercicios 3 veces:

1. Realiza 10 sentadillas, sin implementos.
2. Realiza 10 repeticiones de saltos de canguro, (saltos largos con los pies juntos).
3. Con unas botellitas de plástico máximo de 750 ml llenas de agua : flexiona los codos sujetando las botellas con las manos, 10 repeticiones.
4. Eleva las botellas por encima de la cabeza, para trabajar hombros. 10 repeticiones.

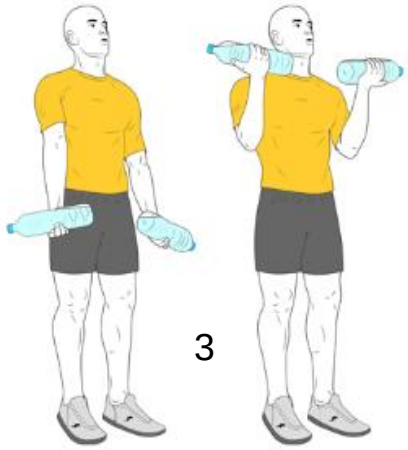


1

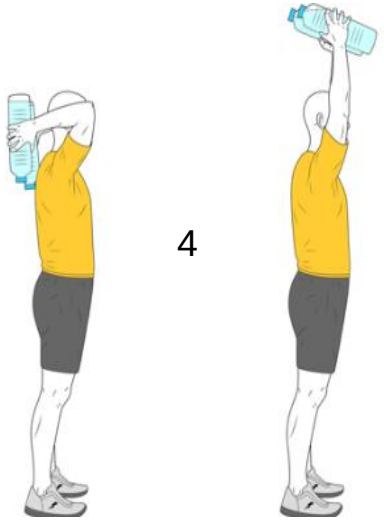




2



3



4



Con o sin covid:
Cada 2 horas,
No lo ovides ☺



Unidad 1

Semana: 4 Día: 2

2. Actividad Central

El chassé es un paso de baile muy usado:

Debes hacer 3 pasos de pies en los tiempos 4y1 de cada compás.

En chacha es el paso más importante dentro de cada figura de baile.

El chassé significa paso del cazador:

Por que un pie "caza" al otro pie

Tenemos chasses en todas las direcciones:

en especial lateral y hacia delante/atrás

Te acuerdas del compás? Tiene 4 beats, cierto?… ahora mira como debes usar cada tiempo en tus pies para hacer chasses y bailar bien chacha:

COMPÁS MUSICAL:	♩	♩	♩	♩
BEATS:	1	2	3	4
USO DE CADA BEAT:	TO DO	TO DO	TO DO	1/2 1/2
USO DEL PIE en CADA BEAT:	S	S	S	Q cha / Q cha
	Usa todo el pie en todo el beat			
	Beat 1	Beat 2	Beat 3	En el beat 4 debes hacer 2 pasos



UNE EL BEAT 4 AL BEAT 1
Y te quedará: **QQS**
Estos son los tiempos para hacer chasses ☺

Recuerda:
1) S significa slow (lento) y vale 1 beat.
2) Q significa quick (rápido) y vale medio beat.
3) Q = y
En lugar de decir Q también puedes decir "y"



TE LAVASTE LAS MANOS AL INICIAR LA CLASE? ¡NO OLVIDES HIDRATARTE!

Link de apoyo para comprender mejor el manejo de la música en chacha
https://n9.cl/pc2go



¡IMPORTANTE!

Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

Como ya sabes cuales son los tiempos para hacer un chasse en CHACHA, ahora vas a aprender los chasses básicos. Éstos los encontraras en las figuras de baile de este ritmo latino, Aprovecha para practicar tu INGLES ☺, ¡vamos con los primeros!:

COMPAC CHASSE

PASO #	RITMO				FEET POSITIONS POSICION DE LOS PIES	FOOTWORK TRABAJO DEL PIE
1	4	CHA	Q	1/2	marchas en el puesto	Pl - pl
2	y	CHA	Q	1/2	DE-IZ-DE / llevando el	P
3	1	1	S	1	ritmo de los chasses	Pl - pl

SIDE CHASSE

PASO #	RITMO				FEET POSITIONS POSICION DE LOS PIES	FOOTWORK TRABAJO DEL PIE
1	4	CHA	Q	1/2	DE al lado	Pl - pl
2	y	CHA	Q	1/2	IZ casi junto al DE	Pl - pl
3	1	1	S	1	DE abre al lado	Pl - pl

LOCK CHASSE ADELANTE

PASO #	RITMO				FEET POSITIONS POSICION DE LOS PIES	FOOTWORK TRABAJO DEL PIE
1	4	CHA	Q	1/2	DE hacia delante	Pl - pl
2	y	CHA	Q	1/2	IZ cruza detrás del DE	P
3	1	1	S	1	DE hacia delante	Pl - pl

LOCK CHASSE ATRÁS

PASO #	RITMO				FEET POSITIONS POSICION DE LOS PIES	FOOTWORK TRABAJO DEL PIE
1	4	CHA	Q	1/2	DE hacia atrás	Pl - pl
2	y	CHA	Q	1/2	IZ cruza delante del DE	P
3	1	1	S	1	DE hacia atrás	Pl - pl

Practica estos chasses por la DERECHA y por la IZQUIERDA. Hacia DELANTE Y ATRÁS: úsalos en todas las direcciones. También agrégalos a tu coreografía de la clase anterior





ABREVIATURAS para comprender las fichas técnicas de chacha				
DE	pie derecho	Pl	media punta - parte de adelante del pie: PLANTA	
IZ	pie izquierdo			
P	punta de pie	pl	toda el pie se apoya, desde el talón a los dedos: PLANO	
BW	PESO DE TU CUERPO			

Queda en TEC

Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

#Aprende EN CASA BOGOTÁ

3. Vuelta a la calma y Estiramiento

Realiza los siguientes, estiramientos sosteniendo estas posiciones 10 segundos, por 4 series cada una con cada extremidad.

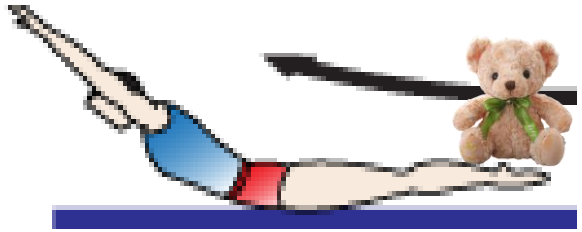


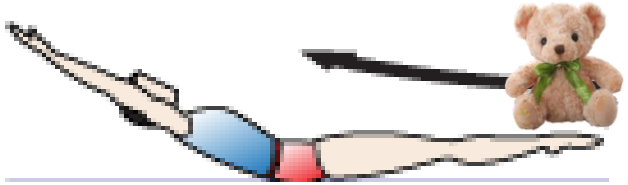














Cuídate y cuida a los tuyos: con covid o no, lava tus manos cada 2 horas.

4. Reto

Si te concentras lograrás cumplir el reto, ¡tú puedes!

Coloca un peluche entre los pies y haz posición de canoa ventral y dorsal. Practica y compite con tus familiares a ver quién tiene más fuerza y dura más tiempo:





SEMANA 5 - DIA 1

Unidad 1

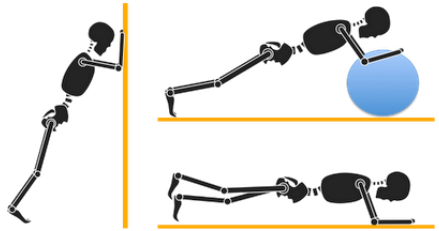
Semana: 5 Día: 1

1. Calentamiento

MATERIALES
Espacio adecuado
música lazo de salto
Sudadera Hidratación
Hoy serás profesor de tu familia ! Adelante!!



1. Es hora de compartir el conocimiento:
Vas a proteger a tu familia y les enseñaras a mover sus articulaciones.
Usa música suave y diles que copien tus movimientos.
Recuerda repetir 15 veces el movimiento.
¡tú puedes también puedes cuidar de tu familia!









2. Ahora vamos a saltar lazo como un profesional + fortalecimiento de tu “CORE”: usa dos bloques musicales para saltar lazo y dos para hacer el abdominal que mas te guste (también puedes alternar con la “PLANCHA”.

3. AHORA: escoge una canción que te guste mucho, de velocidad media. Con ella vas a crear una coreografía para que sea tú calentamiento personal:
Debes incluir el movimiento de todas tu articulaciones y
Busca que sea expresiva y te haga sentir muy bien:
es tu obra…
¡pon lo mejor de ti en ella!



Gracias por cuidarte y cuidar a tu familia: Recuerda lavarte las manos y usar tapabocas.



Semana: 5 Día: 1

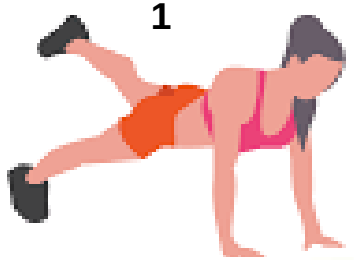
Unidad 1

Termina tu calentamiento realizando este circuito de ejercicios 3 veces:

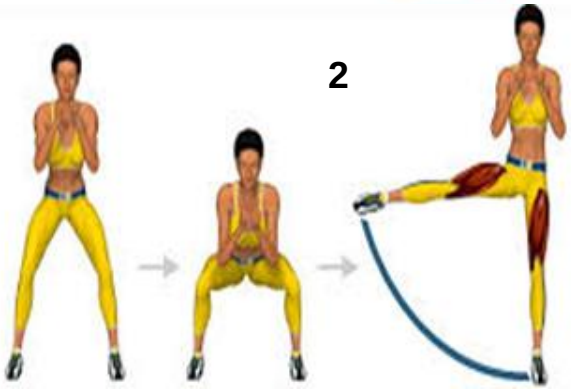
Necesitaras un tapete o colchoneta donde puedas apoyar tus rodillas y realizar los ejercicios de forma segura y cómoda:

1. Con el tapete en el piso apoyas tus piernas y manos como lo muestra la imagen, vas a realizar extensión de pierna alternada. (4 series - 10 repeticiones)
2. Sentadilla con elevaciones laterales, siguiendo la secuencia (a – b – c) como lo muestra la imagen (4 series - 10 repeticiones).
3. Caminata oso: desplazamiento como muestra la imagen flexión de rodillas y caderas lo más cerca del piso, camina hasta un punto y devuelve a otro punto. realiza 5 desplazamientos: ir y volver.
4. Ejercicio de plancha lateral (opcional flexión de pierna): te pones en posición de plancha lateral como muestra la imagen, apoyando tu codo, sin dejar caer la cadera manteniendo fuerte la zona del abdomen hasta completar 3 rondas de 15 segundos por cada lado.
5. RESPIRA TODO EL TIEMPO Y DESCANSA AL TERMINAR PARA PODER REPETIR EL CIRCUITO 4 VECES

1



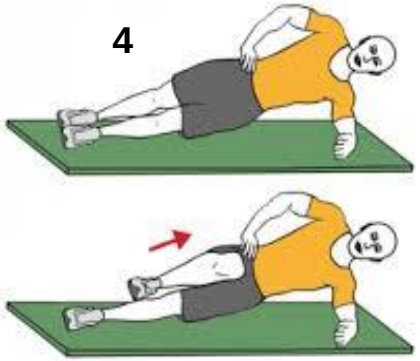
2



3



4







Semana: 5 Día: 1

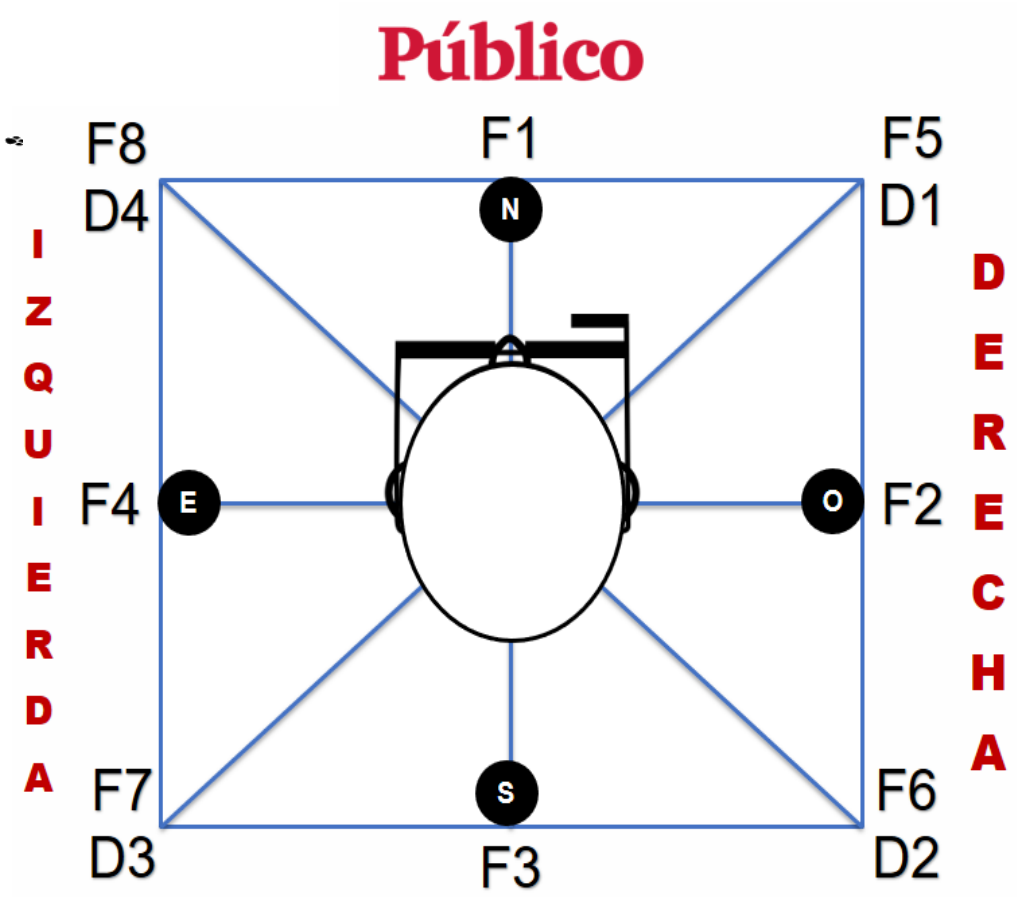
Unidad 1

2. Actividad Central











Como ya sabes hacer los chasses: compac, side y lock de CHACHA, ahora vas a usarlos en la figuras básicas **OPEN BASIC Y CLOSE BASIC.** Aprovecha para practicar tu INGLES ☺, ¡vamos con toda!:

PERO… ANTES ESTUDIA LA IMAGEN DE UBICACIÓN ESPACIAL:
es pista clave para que puedas descifrar las fichas técnicas de las figuras de chacha.
¡Ánimo!: eres mejor que Sherlock Holmes



Semana: 5 Día: 1

Unidad 1

Esta es la ficha técnica de la primera figura de chacha que descifrarás. Cuando lo hayas logrado **PRACTÍCALA** varias veces. Puedes usar música de "chacha ballroom music" o... también puedes experimentar con otros ritmos para sentir si "cuadra" o no. Si te confundes puedes buscar en youtube: **"new york technique chacha"**



FIGURA: NEW YORK

POSICIÓN INICIAL: de pie cuerpo orientado a **F1**, con tu BW sobre la IZ

#	PASO RITMO				body & FEET POSITIONS cuerpo y POSICION DE LOS PIES	FOOTWORK TRABAJO DEL PIE	FRENTES	
1	2	2	S	1	Gira tu cuerpo 1/4 hacia **F4** / da un paso adelante hacia el **F4** con DE / talón IZ queda elevado / BW en DE	Pl - pl	**F4**	
2	3	3	S	1	Devuelves tu BW a la IZ / ubicas tu dorso hacia el **F1**	Pl - pl	**F1**	
3	4	CHA	Q	1/2	DE al lado, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	CHASSE SIDE
4	y	CHA	Q	1/2	IZ casi junto al DE, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	
5	1	1	S	1	DE abre al lado, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	

En esta figura das un paso cruzado por delante para mirar a F4, te devuelves a F1 y haces un chasse side.

Repites toda la ficha ahora hacia la DE: cambias todos los pasos de lado, y en el paso #1 mirarás a F2







Semana: 5 Día: 1

Unidad 1

Esta es la ficha técnica de la segunda figura de chacha que descifrarás. Cuando lo hayas logrado **PRACTÍCALA** mucho. Puedes usar música de "chacha ballroom music" o... también puedes experimentar con otros ritmos para sentir si "cuadra" o no. Si te confundes puedes buscar en youtube: **"hand to hand technique chacha"**





FIGURA: HAND TO HAND

POSICIÓN INICIAL: de pie cuerpo orientado a **F1**, con tu BW sobre la IZ

#	PASO RITMO				body & FEET POSITIONS cuerpo y POSICION DE LOS PIES	FOOTWORK TRABAJO DEL PIE	FRENTES	
1	2	2	S	1	Gira tu cuerpo 1/4 hacia **F2** / da un paso ATRÁS para mirar **F2** con DE / talón IZ queda elevado / BW en DE	Pl - pl	**F2**	
2	3	3	S	1	Devuelves tu BW a la IZ / ubicas tu dorso hacia el **F1**	Pl - pl	**F1**	
3	4	CHA	Q	1/2	DE al lado, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	CHASSE SIDE
4	y	CHA	Q	1/2	IZ casi junto al DE, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	
5	1	1	S	1	DE abre al lado, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	

En esta figura das un paso cruzado por ATRÁS para mirar a F2, te devuelves a F1 y haces un chasse side.

Repites toda la ficha ahora hacia la DE: cambias todos los pasos de lado, y en el paso #1 mirarás a F4





Semana: 5 Día: 1

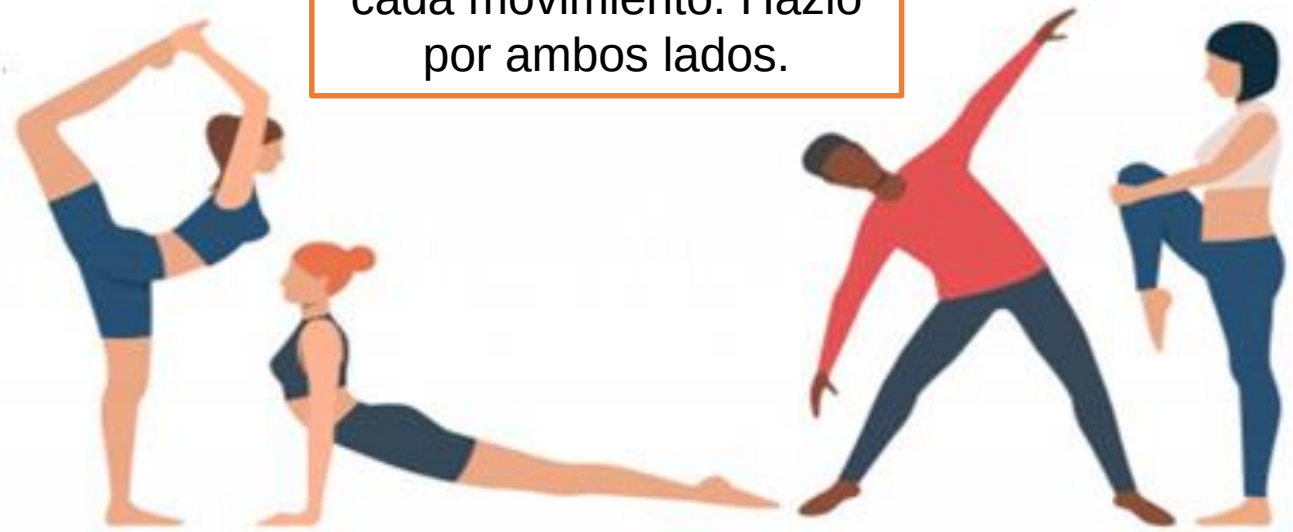
Unidad 1

3. Vuelta a la calma y estiramiento

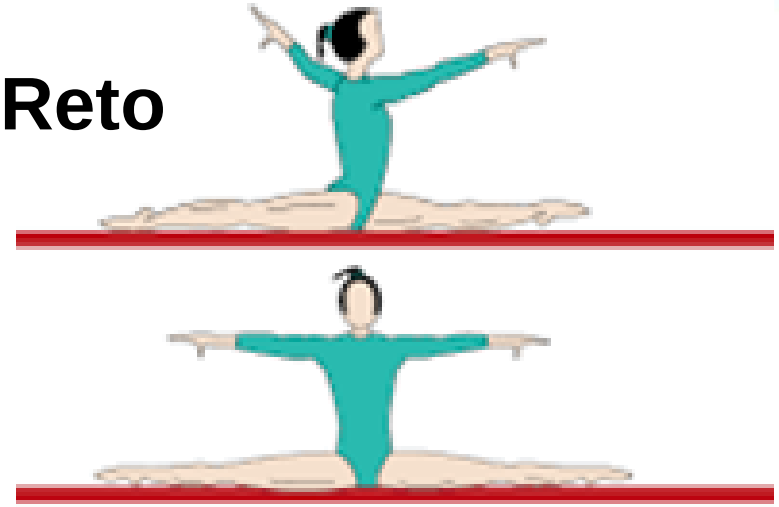


Realiza estiramientos de todas las partes del cuerpo como se ve en las imágenes, contando hasta 15 segundos en cada movimiento. Hazlo por ambos lados.





4. Reto





¡Que dure el estiramiento!:
En las diferentes posiciones de estiramiento, permaneceremos la mayor cantidad de segundos posible, sin flexionar las rodillas y apoyando las palmas de las manos en el piso.
Recuerda concentrarte en la respiración y hacer el ejercicio lento y progresivo tanto de ida como de vuelta:
¡NO HAGAS MOVIMIENTOS BRUSCOS!



SEMANA 5 - DIA 2

Semana: 5 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

#DiaMundialDelLavadoDeManos

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

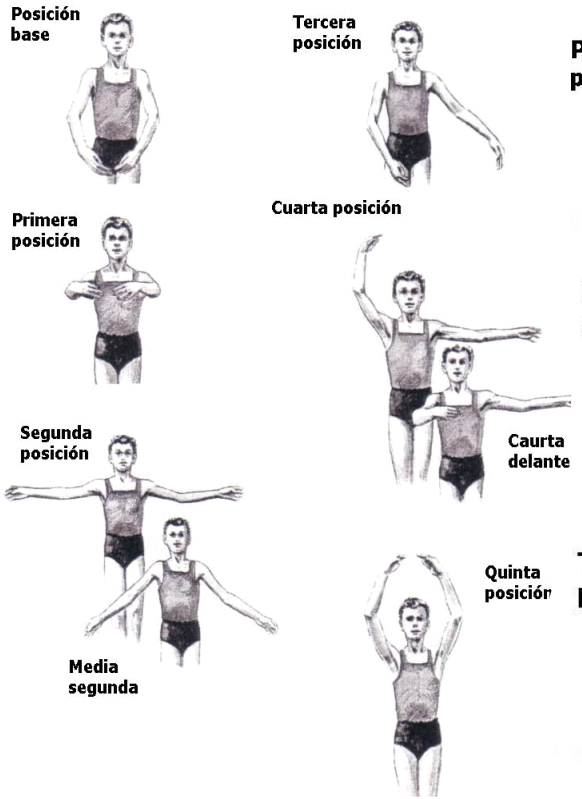
make TODAY COUNT

Hola, eres muy aten@, inteligente, disciplinad@: Por eso eres excelente en cualquier actividad que hagas con amor.

Ahora concéntrate en realizar tu calentamiento muy bien: ya sabes que hacer un buen calentamiento antes de cualquier actividad física te protegerá de lesiones, te permitirá realizar tu clase muy comod@, te permitirá tener salud y sentirte joven por muuuuuuuuuchos más años.

Como ya creaste tu coreografía con movilidad articular, ahora le vas a incluir nuevos pasos de baile que tengan las posiciones de ballet que aprendiste antes… las recuerdas?

¡Adelante deportista – bailarin/a - coreógraf@!

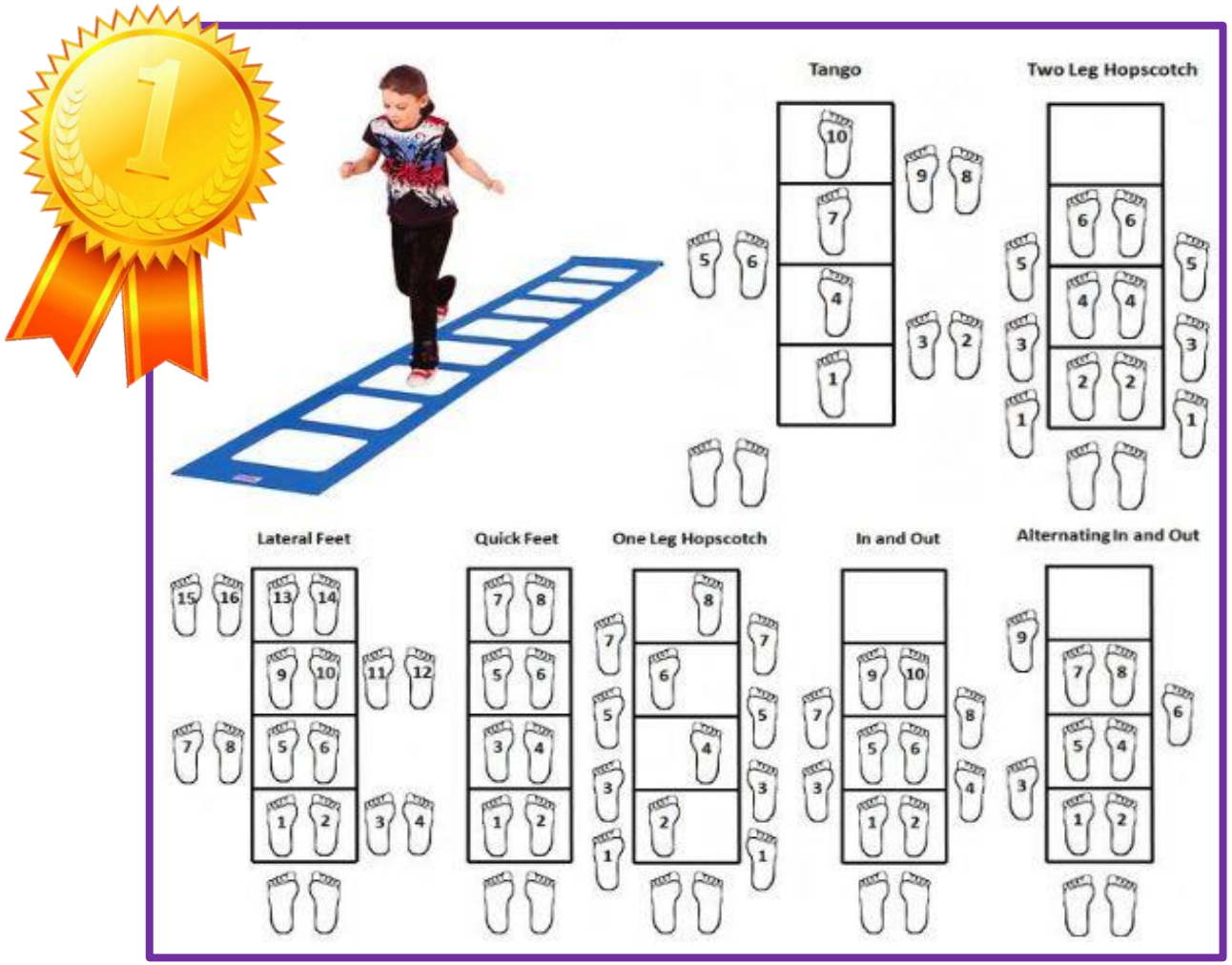


NICE JOB

Semana: 5 Día: 2

Unidad 1

Completa tu calentamiento realizando este juego, recuerda estar atent@ para crear tus propias secuencias



1- Crea una escalera en el piso
2. Sigue los pies numerados de la imagen
3. Inventa otra forma de jugar con la escalera.



¡GREAT JOB!

¡Usa tapa bocas!



No te RINDAS cada Dificultad es una Oportunidad disfrazada



Semana: 5 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad Central

Confía en tí...¡eres más fuerte de lo que crees!

Esta es la ficha técnica de la tercera figura de chacha que descifrarás.
No olvides practicarla con toda clase de música para perfeccionarla

Si te confundes puedes buscar en youtube: **"Open Basic technique chacha"**

Adelante: estas desarrollando habilidades para ser entrenador de baile.

FIGURA: Open Basic

POSICIÓN INICIAL: de pie cuerpo orientado a **F1**, con tu BW sobre la IZ

#	PASO RITMO				body & FEET POSITIONS cuerpo y POSICION DE LOS PIES	FOOTWORK TRABAJO DEL PIE	FRENTES	
1	2	2	S	1	paso atrás con DE / BW queda en DE	Pl - pl	F1	
2	3	3	S	1	Devuelves tu BW a la IZ	Pl - pl	F1	
3	4	CHA	Q	1/2	DE hacia delante	Pl - pl	F1	CHASSE LOCK HACIA ADELANTE
4	y	CHA	Q	1/2	IZ cruza detrás del DE	P	F1	
5	1	1	S	1	DE hacia delante	Pl - pl	F1	
6	6	6	S	1	paso adelante con IZ / BW queda en IZ	Pl - pl	F1	
7	7	7	S	1	Devuelves tu BW a la DE	Pl - pl	F1	
8	8	CHA	Q	1/2	IZ hacia atrás	Pl - pl	F1	CHASSE LOCK HACIA ATRÁS
9	y	CHA	Q	1/2	DE cruza delante del DE	P	F1	
10	1	1	S	1	IZ hacia atrás	Pl - pl	F1	

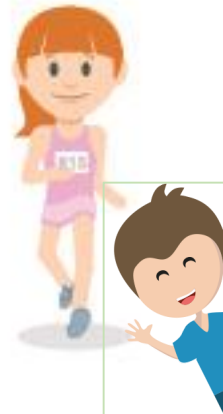
en esta figura sientes tu cuerpo ir hacia adelante y hacia a atrás. Tiene chasse lock hacia adelante y hacia atrás.

si haces esta figura al contrario y le cambias todos los pasos de lado: estarás haciendo ROL DE HOMBRE

ATENCIÓN



Uso obligatorio DE TAPABOCAS



Semana: 5 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad Central

Podrán robarte las ideas pero nunca el talento

FIGURA: CLOSE Basic

POSICIÓN INICIAL: de pie cuerpo orientado a **F1**, con tu BW sobre la IZ

#	PASO RITMO				body & FEET POSITIONS cuerpo y POSICION DE LOS PIES	FOOTWORK TRABAJO DEL PIE	FRENTES	
1	2	2	S	1	paso atrás con DE / BW queda en DE	Pl - pl	**F1**	
2	3	3	S	1	Devuelves tu BW a la IZ	Pl - pl	**F1**	
3	4	CHA	Q	1/2	DE al lado, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	CHASSE SIDE DE-IZ-DE
4	y	CHA	Q	1/2	IZ casi junto al DE, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	
5	1	1	S	1	DE abre al lado, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	
6	6	6	S	1	paso adelante con IZ / BW queda en IZ	Pl - pl	**F1**	
7	7	7	S	1	Devuelves tu BW a la DE	Pl - pl	**F1**	
8	8	CHA	Q	1/2	IZ al lado, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	CHASSE SIDE IZ-DE-IZ
9	y	CHA	Q	1/2	DE casi junto a IZ, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	
10	1	1	S	1	IZ abre al lado, mirando **F1**	Pl - pl	**F1**	

en esta figura sientes tu cuerpo dibuja una "escalera" en el piso. Tiene chasse side hacia ambos lados.

si haces esta figura al contrario y le cambias todos los pasos de lado: estarás haciendo ROL DE HOMBRE

Esta es la ficha técnica de la cuarta figura de chacha que será tuya. No dejes de practicar los chasses y las figuras anteriores…pronto las necesitarás.

Esta figura también esta en youtube: **"Close Basic technique chacha"**

Si enseñas lo que has aprendido lo terminarás de comprender, ¡intenta! ☺.







Queda en TEC

Semana: 5 Día: 2

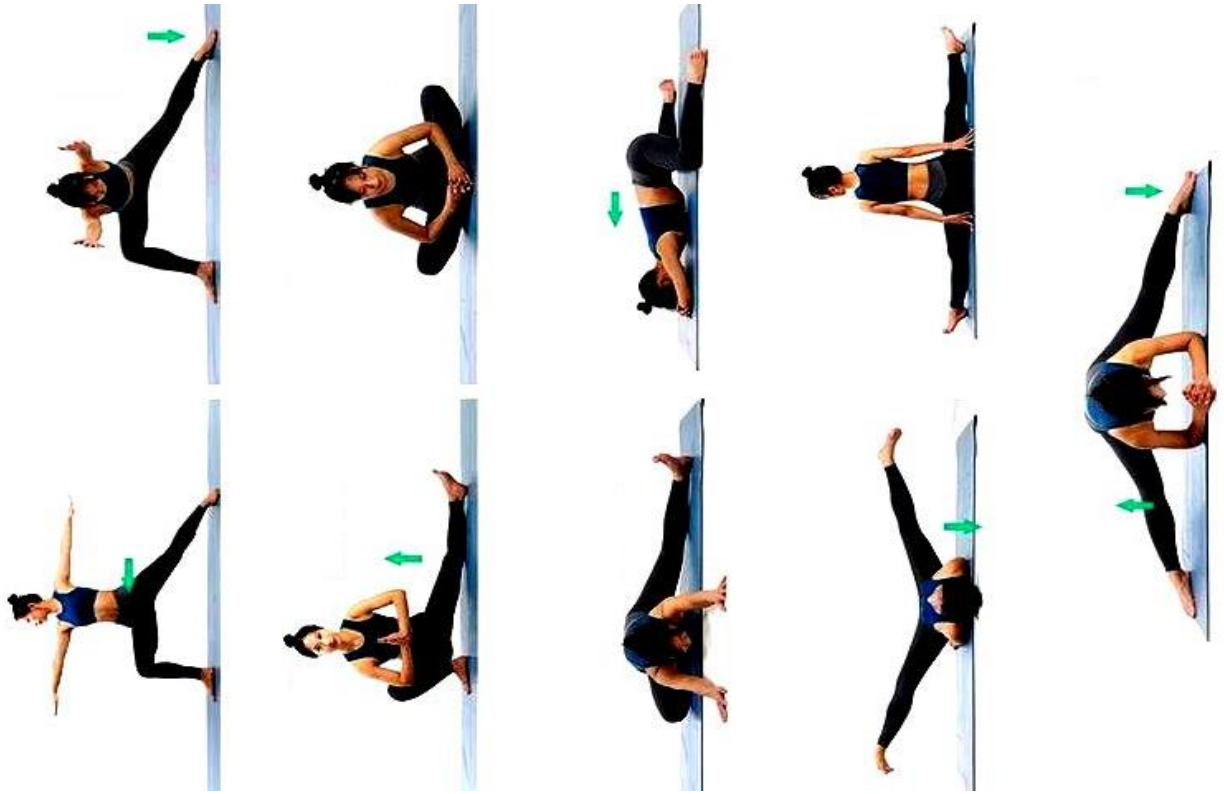
Unidad 1

Aprende EN CASA

BOGOTÁ

Sigue así... Felicitaciones!!!

3. Vuelta a la calma y estiramiento



PERFECT!

Link de apoyo para comprender mejor las técnicas de estiramiento, respiración y relajación:

https://n9.cl/b81a3

¡IMPORTANTE!

Recuerda los principios para hacer estiramiento:

Concentración
Respiración
Progresivo
Durar un poco más…
Usar las posturas en tu cotidianidad

EL 90% del éxito SE BASA SIMPLEMENTE en insistir



4. Reto: te invito a repasar tus clases de baile deportivo para que puedas realizar con éxito tu última sesión 2020 con IDRD Jornada Escolar Complementaria.

Semana: 5 Día: 2

Unidad 1

RECUERDA:





Protégete, no olvides cada 2 horas lavar tus manos

- Derecho a vivir con mi familia
- Derecho a la salud
- Derecho a la educación
- Derecho a la libertad de expresión
- Derecho al nombre y nacionalidad
- Derecho a jugar y a practicar algún deporte
- Derecho a la alimentación
- Derecho a denunciar
- Derecho a la protección
- Derecho a que respeten todo mi cuerpo





SEMANA 6 - DIA 1

Semana: 6 Día: 1

Unidad 1

1. Calentamiento



Hola, vamos por un reto mayor para tu calentamiento y aprendizaje:

Vamos a incluir el piso: sí…el reto es iniciar el calentamiento en el piso explorando todo tipo de movimientos…luego continua con tu coreografía personal de calentamiento. ☺



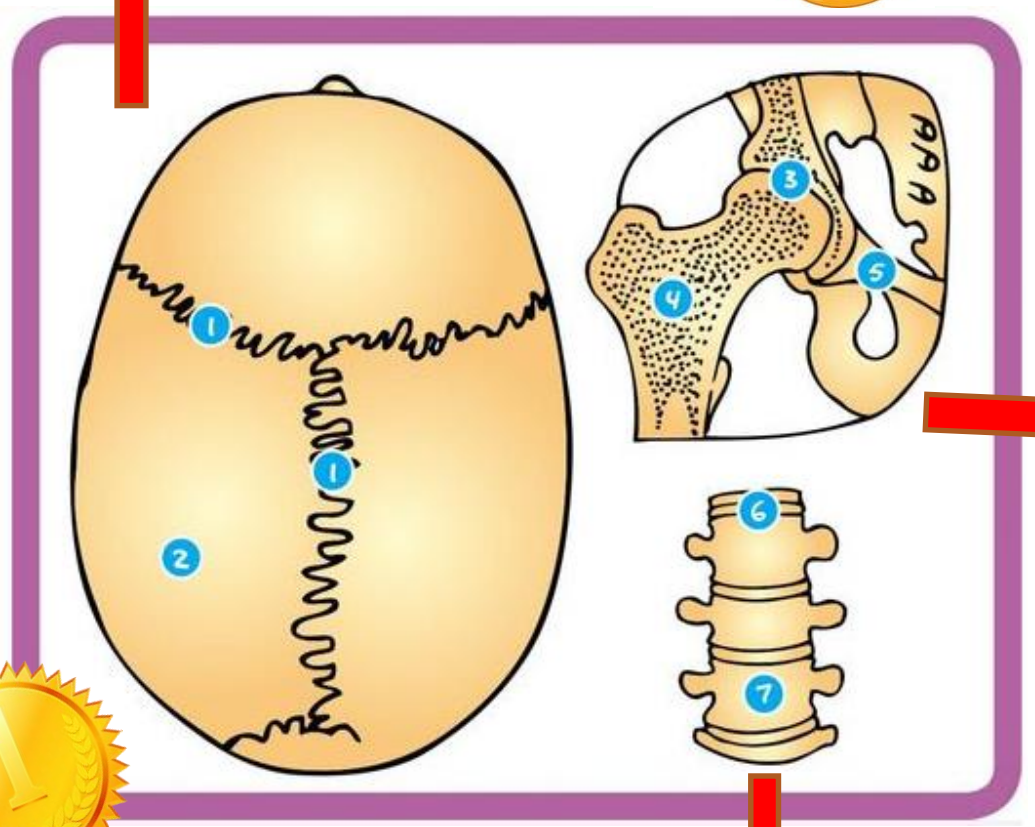
Recuerda que es obligatorio que uses todas tus articulaciones tipo **ANFIARTROSIS Y DIARTROSIS.**

consulta qué son **anfiartrosis y diartrosis**, cuáles son y escribe cuántas identificas? _____

¡Adelante deportista - bailarin - coreógraf@- investigador@ - entrenador@! TÚ PUEDES.





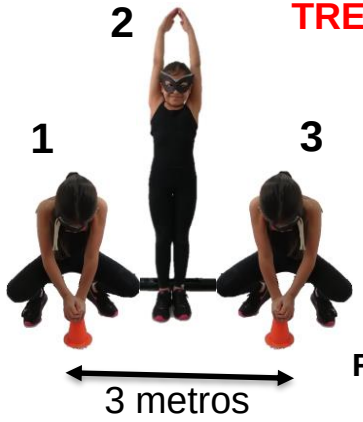




Semana: 6 Día: 1

Unidad 1

Termina tu calentamiento realizando este circuito de ejercicios de resistencia 5 veces:

A	**ESTRELLA**  1. Salta y abre 2. Salta y cierra **10 repeticiones**	**B**	**SUBE SUBE** 1. Codos en tu Cintura. Palmas abajo 2. Lleva tus rodillas Hasta tus manos rápidamente **10 Repeticiones** contando tu rodilla izquierda 	**C**	1. En posición de plancha, manos en el piso 2. Lleva cada rodilla al pecho rápidamente alterna derecha e izquierda **10 Repeticiones** contando rodilla izquierda  **ESCALADA**
D	**SENTADILLA CRUZADA**  1. Toca tus talones 2. Salta y cruza tus piernas **10 repeticiones**	**E**	Salta con pies cerrados. lleva tus rodillas juntas a la derecha y a la izquierda, PERO: lleva tus brazos en dirección contraria a tus pies **10 repeticiones** **TWIST** 	**F**	**TRES SALTOS**  Ir y volver cuenta como una Repetición **5 Repeticiones**

Cada vez que realizas estos ejercicios es una serie.
Descansa y vuelve a iniciar.

Te reto a que hagas 5 series, cada ejercicio repítelo 10 veces.

Fue fácil para ti?

Si ☐ **no** ☐



Semana: 6

Día: 1

Unidad 1

Trabaja en equipo, agradece el apoyo que recibes, actúa con valores positivos: El mérito esta en alcanzar la meta con esfuerzo propio; la fuerza esta en ti. ¡CREE - CREA!



Ya estas un paso más cerca de tus sueños: con disciplina, pasión y valores obtendrás resultados meritorios en tu vida.



2. Actividad central

Baila 1 canción
de chacha completa,

haciendo chasses
en los tiempos 4-1
de cada compás (unión 4 beats),

usando las figuras aprendidas y
creando las tuyas propias.

El bailarín PIENSA,SIENTE

Y CREA.

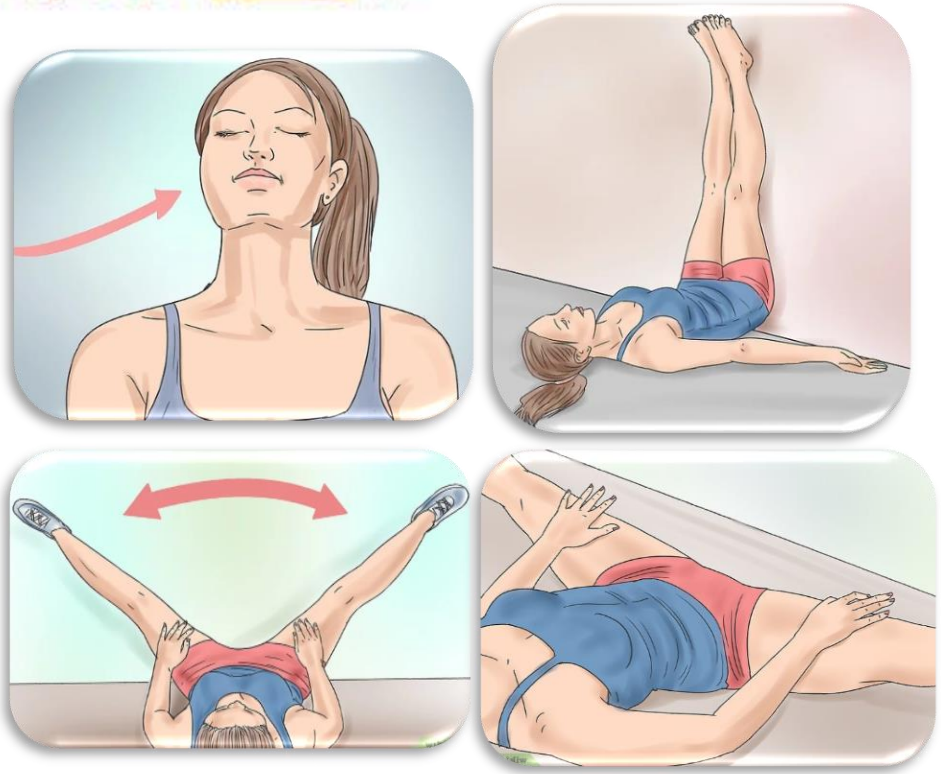
Usa tapaboca y lava tus manos frecuentemente.



Unidad 1

Semana: 6 Día: 1

3. Vuelta a la calma y Estiramiento



Intenta hacer el ejercicio de la imagen,
Cuando sientas dolor concéntrate en respirar y espera un momento hasta que tu mente domine el dolor y tu cuerpo se adapte: **Inicia suave y progresivamente, NO REALICES MOVIMIENTOS BRUSCOS.**
Respira: profunda, lento y suave… Concéntrate: escucha tus sensaciones. ¡aguanta!
Aprovecha esta posición para leer tu libro preferido y cuando acabes: Sube centímetro a centímetro: **progresivamente, NO REALICES MOVIMIENTOS BRUSCOS, cada vez aguanta más tiempo ☺**

MATERIAL
- Colchoneta,
- Respiración profunda,
Y
- Tu mejor arma: Una sonrisa

Felicitaciones: ¡nuevamente hiciste un gran trabajo! ☺



4. Reto: te invito a repasar tus clases de baile deportivo para que puedas realizar con éxito tu última sesión 2020 con IDRD Jornada Escolar Complementaria.

SEMANA 6 - DIA 2

Última sesión 2020

Unidad 1

Semana: 6 Día: 2

1. Calentamiento



Elige de todas tus guias de baile deportivo tu mejor opción de calentameinto, y escríbela ☺.

Luego realízala con la música que más te gusta.





Unidad 1

Semana: 6 Día: 2

1. Actividad central

Keep Moving Forward

Elige de todas tus guias de baile deportivo tu mejor opción de Actividad Central, y escríbela ☺.

Luego realízala.

☺





Unidad 1

Semana: 6 Día: 2

3. Vuelta a la calma y Estiramiento

Cuál
tu mejor opción
de vuelta a la
Calma y
Estiramiento?

…escríbela ☺.

Luego realízala.
☺



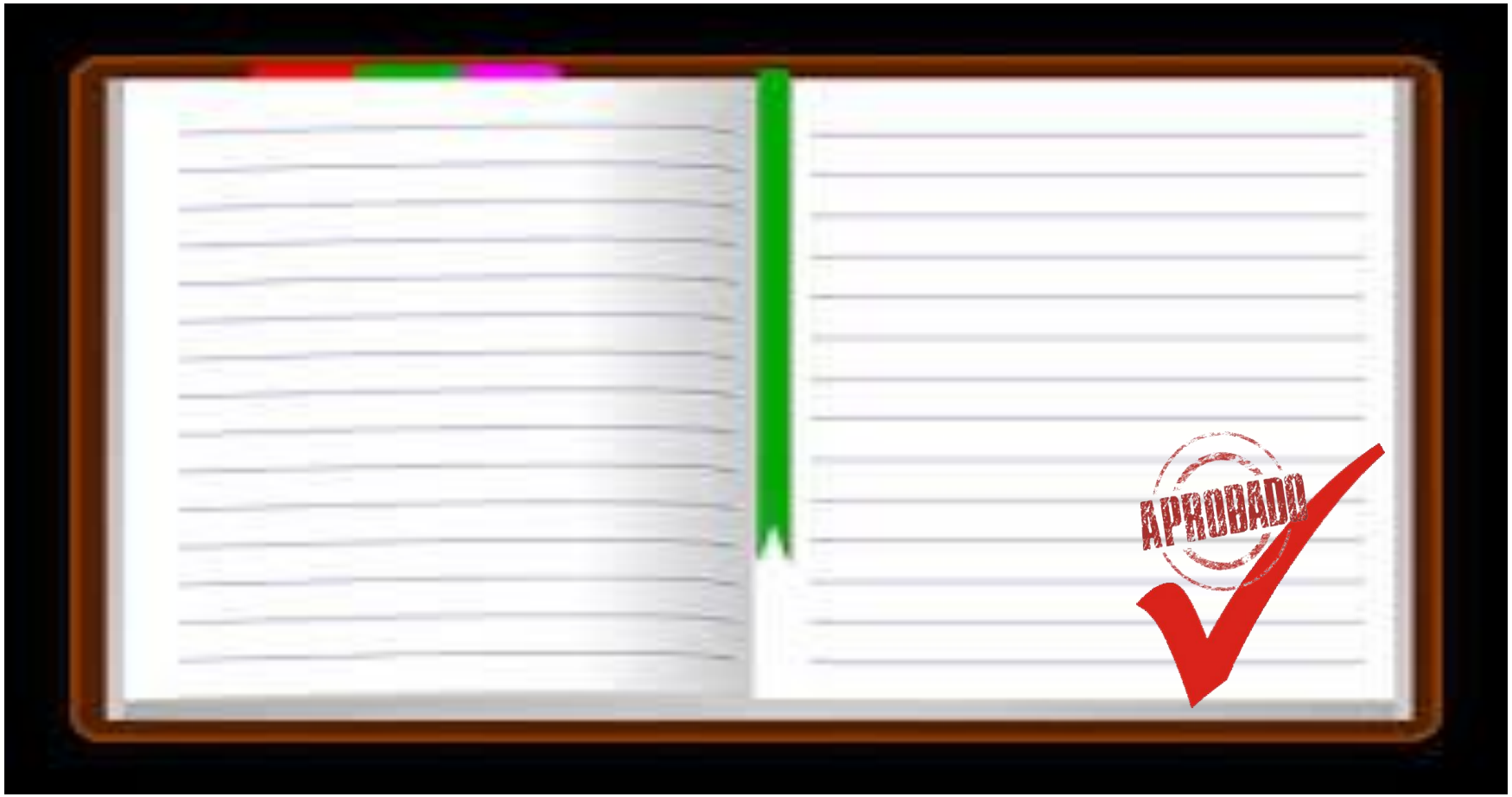


make TODAY COUNT

Unidad 1

Semana: 6 Día: 2

4. Compromiso con mis Sueños



Sabemos que amas el baie, y es una parte importante de tu vida. Tenemos que parar por ahora, pero volveremos…
MIENTRAS TANTO:
Cuál son tus compromiso con tu baile?
A corto, mediano y largo plazo?



Semana: 6 Día: 2

Unidad 1

RETROALIMENTACION



Por favor, imprime esta hoja, responde las preguntas y envíame una foto clara a mi número de WhatsApp.

ESPERO QUE NOS VEAMOS PRONTO. UN FUERTE ABRAZO





1. **¿Cuál fue la actividad central que te gusto más?**
2. **¿Fue fácil conseguir el material en casa?**
3. **¿En que espacio de la casa ha sido mas divertido trabajar?**
4. **Con quién practicabas lo que ibas aprendiendo?**

Preguntas generadoras

Respuesta 1:

_____

_____

_____

_____

Respuesta 2:

_____

_____

_____

_____

Respuesta 3:

_____

_____

_____

_____

Respuesta 4:

_____

_____

_____

_____

Tu nombre	No. de tarjeta de identidad	Colegio: