

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 5ºEP

¡Hola a todas y a todos! Esta semana, 11 al 15 de mayo, empezamos una nueva Unidad: "introducción al aeróbic". En esta Unidad vamos a ver los pasos básicos y al final (la semana del 18 al 22 de mayo) tendréis que grabaros un video haciendo una coreografía. No os preocupéis que es muy fácil, ya os diré qué tenéis que hacer.

Quiero recordar a todos aquellos que no me habéis mandado video de Datchball, Ringo ni trabajo de juegos populares, que estáis a tiempo. Ya sabéis, no hay excusas de espacio, participantes o materiales. Espero vuestros videos.

Aquí os dejo las actividades a realizar esta semana **(DE MOMENTO NO TENÉIS QUE GRABAR NADA, SÓLO PRACTICAR)**:

- Antes de hacer nada, es necesario saber qué es el aeróbic y la relación entre los movimientos y la música, debiendo realizarlos siempre al ritmo que nos marque la música. Os dejo unos enlaces de videos muy cortitos.
 - Origen: <https://www.youtube.com/watch?v=0QmCyHtr2jQ>
 - Relación de los movimientos con la música (estructura): <https://www.youtube.com/watch?v=capMFsv0MUk>
 - Es muy importante aprender a contar tiempos o Beats, ya que cada movimiento tenemos que hacerlo en un beat o tiempo. Hay movimientos que se hacen en un tiempo o beat y otros, que se hacen en dos tiempos o beats. Os dejo un video para que aprendáis a contar tiempos o beats: <https://www.youtube.com/watch?v=wdjXvN7Wlc8>
- Ahora que ya conocéis la teoría sobre el aeróbic, es el momento de pasar a la práctica. Debéis hacer todos los pasos básicos que aparecen en el video que os pongo a continuación: <https://www.youtube.com/watch?v=QUYljtZQl4>
- Para practicar los pasos, poneos música donde se escuchen bien los tiempos o beats. Esforzaos para que los movimientos coincidan con los tiempos o beats.
 - Os dejo unas canciones donde se escuchan bien: <https://www.youtube.com/watch?v=6Cp6mKbRTQY>
https://www.youtube.com/watch?v=lcrbM1l_Bol
<https://www.youtube.com/watch?v=qaZ0oAh4evU>
 - También una sesión de una hora para que practiquéis más tiempo: <https://www.youtube.com/watch?v=zGiIkMkmMeE>

- Cuando ya controléis unos cuantos pasos básicos, unidlos para hacer un bloque (32 movimientos o beats). Para hacerlo más fácil, podéis hacer 4 frases repitiendo en cada frase el mismo movimiento 8 veces. Por ejemplo:
 - ✓ Frase 1: repetir el paso marcha 8 veces (cada vez que piso es un tiempo o beat).
 - ✓ Frase 2: repetir el paso toco 8 veces.
 - ✓ Frase 3: 4 pasos laterales a cada lado (8 en total).
 - ✓ Frase 4: viña hacia delante (4 pasos) y viña hacia atrás (4 pasos).
- Con estas 4 frases tendríais un bloque completo (32 movimientos). Practicad el bloque hasta que os salga seguido y luego, repetid el bloque en bucle al ritmo de la música.
- Aquí os dejo un video de un bloque completo (32 movimientos): <https://www.youtube.com/watch?v=tJUTMrd19nw>
- En el video se puede ver las 4 frases que las va repitiendo hasta que las junta y hace un bloque. Al final, repite el bloque varias veces en bucle. Las frases son:
 - ✓ Frase 1: paso lateral cruzado (4 a cada lado).
 - ✓ Frase 2: viña hacia delante (2 veces).
 - ✓ Frase 3: paso toco (8 veces).
 - ✓ Frase 4: paso mambo (uno a cada lado).
- Cuando tengáis varios bloques, unidlos y hacedlos seguidos, repitiéndolos en orden al ritmo de la música, pudiendo completar así una canción.

Cualquier duda o sugerencia que os surja, no dudéis en escribirme por el PAPAS, CORREO o EDMODO.