

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 5ºEP

¡Hola a todas y a todos! Esta semana, 18 al 22 de mayo, tenéis que grabaros un video haciendo una coreografía. Tan sólo debéis de crear un bloque (32 movimientos) y repetirlo en bucle al ritmo de la música durante un minuto más o menos. Si alguno quiere hacer dos, tres o cuatro bloques diferentes, perfecto, pero con uno me sobra. Los movimientos que hagáis, que sean de aeróbic y que sean sencillos o, por lo menos, que los hagáis bien. Es muy importante que los movimientos coincidan con los tiempos o beats de la música, ya que es lo que hay valorar.

Ya sabéis que, para hacerlo más fácil, podéis hacer 4 frases repitiendo en cada frase el mismo movimiento 8 veces. Os pongo el mismo ejemplo de la otra vez:

- ✓ 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).

Este ejemplo es muy fácil. Podéis hacer cualquier bloque que se os ocurra o veáis, como el que os puse del video (<https://www.youtube.com/watch?v=tJUTMrd19nw>). Pero insisto, lo más importante es hacer los movimientos coincidiendo con los tiempos o beats de la música. Para que quede claro esto, poned la música alta y así se escuche bien en el video que grabéis.

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.

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