

DRAW YOUR STEP AND DANCE IT

| | |
|---|---|
| Departamento/s implicado/s | EDUCACIÓN FÍSICA |
| Profesor/es implicado/s | Jose María Reillo Castiblanque |
| Nivel y curso del alumnado implicado | 1º ESO |
| Listado de los alumnos implicados | Alumnos/as de 1º A, 1º B y 1º C |
| Fecha de realización | 1-5 de Abril |
| Objetivo/s de la actividad | <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Desarrollar la capacidad artística de los alumnos mediante el dibujo de figuras de pasos de Aerobic.</i> ▪ <i>Favorecer el trabajo colaborativo por parejas.</i> ▪ <i>Mejorar la coordinación dinámico-general, óculo-pédica y óculo manual bailando los diferentes pasos dibujados.</i> ▪ <i>Aprender los pasos básicos de Aerobic y las bases para formar una coreografía.</i> ▪ <i>Incrementar la capacidad aeróbica de los alumnos/as mediante la repetición continuada de pasos bailados.</i> ▪ <i>Mejorar el ritmo individual y el colectivo.</i> ▪ <i>Perfeccionar diferentes nociones de lateralidad, simetría,...</i> ▪ <i>Fomentar el trabajo cooperativo y los valores de compañerismo, solidaridad y ayuda.</i> |
| Contenidos trabajados | <ul style="list-style-type: none"> - Cualidades motrices básicas: COORDINACIÓN y equilibrio. - Capacidades Físicas básicas: RESISTENCIA y Flexibilidad. - Pasos de Aerobic: formas y nombres en inglés. - Coreografía de Aerobic: bajo impacto, alto impacto, estructura y fases. |
| Presupuesto de la actividad de ser necesario | Gratuito |
| Sufragado por... | |
| Fotografías del proceso de realización | Ver la siguiente hoja |
| Grado de consecución de objetivos | MUY ALTO |
| Grado de implicación del profesorado | ALTO |
| Grado implicación del alumnado | ALTO |
| Observaciones/ Comentarios/ Propuestas de mejora | <ul style="list-style-type: none"> - Pegar las láminas dibujadas en el suelo, para que cada pareja se sitúe detrás de ella y baile el paso de Aerobic correspondiente. - Incrementar o reducir el tiempo de baile de cada paso. - Utilizar este circuito de pasos básicos de Aerobic como forma de calentamiento en otros contenidos de Expresión Corporal. |



