

GUÍA No. 2

DOCENTE: Omar Plazas

ASIGNATURA: Educación Física

GRADO: 4°

TIEMPO: Semana del 15 al 19 de marzo del 2021.

META DE APRENDIZAJE: Identifica la importancia de la bailoterapia y así realizar actividad física, desarrollando motricidad, direccionalidad y resistencia, logrando así obtener un cuerpo saludable.



MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

A. VIVENCIA: Se les enviara un video al grupo de WhatsApp donde los estudiantes apreciaran la información de cómo se realiza estiramiento, y técnicas para hacer bailoterapia.

<https://www.youtube.com/watch?v=xhi02GgUCoc> <https://www.youtube.com/watch?v=M-Kjemb-3OE>

B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA: Se continuará con el proceso de aprendizaje, donde los estudiantes deben apreciar y leer el concepto de lo que es bailoterapia.

BAILOTERAPIA

Bailoterapia es una técnica que consiste en ejercitarse mientras bailas. Es una mezcla entre el cuerpo y la música, sin un género en particular se usan los ritmos latinos, merengues, salsa, samba y hasta el hip hop y el reguetón. Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje y al ritmo de la música se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés, relajarse, mejorar la figura y bajar de peso. Una particularidad de la bailoterapia es que se puede realizar en interiores o exteriores, es decir, puede practicarse en un gimnasio, parques, inclusive desde su propia casa.



C. ACTIVIDAD DE EJERCITACION: Para continuar con el proceso de aprendizaje del tema, los estudiantes deben leer para reconocer los diferentes beneficios que tiene la bailoterapia.

EN QUÉ CONSISTE LA BAILOTERAPIA

La bailoterapia es una combinación de deporte, música y el melodioso ritmo que está presente en cada una de las personas que disfrutan de esta disciplina. Esta modalidad se ha convertido en uno de los deportes más populares en los últimos tiempos, por sus novedosos bailes, los modernos ritmos, la libertad y soltura de los cuerpos al bailar. Es una forma divertida de ejercitarse y mantenerse en forma y lo que es mejor, se puede hacer desde la casa.

El baile es la expresión del lenguaje corporal acompañado de movimientos realizados con armonía al ritmo de cualquier tipo de música. El sonido y su energía acceden a la conciencia del ser humano y tienen un potencial efecto de curación para ciertas dolencias como la depresión, olvidarse de los problemas y al mismo tiempo mejorar la figura. Las sesiones de bailoterapia pueden durar una hora o hasta que el cuerpo o el grupo aguante.



Origen de la bailoterapia

La bailoterapia tuvo sus inicios en Europa extendiéndose a los demás continentes particularmente a Latinoamérica, donde sus países a través de esta disciplina reflejan sus culturas y expresiones artísticas. En ella se refleja una mezcla entre la gimnasia aeróbica y pasos de danza latinoamericana para lo cual se enseñan pasos de la música latina.

Para asistir a una sesión de bailoterapia solo se necesita:

- Ganas de querer hacerlo sin importar si se sabe bailar o no.
- Querer divertirse.
- Vestir cómodamente y con zapatos adecuados.
- No necesitas pareja, se baila solo, lo importante es integrarse a la energía que se emite al ejercitarse en grupo.

Alguno de los ejercicios desarrollados durante una bailoterapia son:

- Paso hop.
- Marcha.
- Piernas separadas.
- Paso cruzado.
- Rodillas al pecho.
- Patadas al frente.
- Rodillas al pecho.

BENEFICIOS DE LA BAILOTERAPIA

Con el surgimiento de la bailoterapia como forma de ejercicio, la energía que aporta a la salud ha servido de base en la búsqueda de beneficios cardiovasculares, trabajar la mente y evitar males como el de Alzheimer. La reducción de peso es uno de los beneficios más reportados con la práctica de este ejercicio, se estima que en una sesión pueden quemarse entre 500 y 1000 calorías, según el funcionamiento del metabolismo y la constancia de la persona.

Fortalecimiento y endurecimiento de muslos, glúteos y pantorrillas.

Debido a la constante oxigenación del cuerpo también se mejora la capacidad pulmonar, la cardiovascular y la resistencia aeróbica.

Baja y estabiliza la presión arterial en los vasos sanguíneos.

Incrementa los tejidos del corazón, permitiendo que las células del cuerpo estén abastecidas de mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.

El cerebro segrega una sustancia llamada Beta-endorfinas, la misma se encarga de proteger el sistema inmunológico, generando una sensación de bienestar y paz.

Fortalece las relaciones personales.

Además de adelgazar, desarrolla capacidades motoras, de respiración y coordinación.

Eleva la producción de anticuerpos evitando enfermedades y desarrolla células que defienden el cuerpo contra la enfermedad como el cáncer.

El ejercitarse es de suma importancia para las personas de la tercera edad, puesto que estas deben mantener un régimen de ejercicios para mantenerse en forma. Los mismos deben realizarse con suavidad, lentitud y guiados por un instructor especializado en este tipo de personas, de esta manera se evitan lesiones. Siendo lo más importante mantenerse activo, con un cuerpo y mente sana.

BAILOTERAPIA EN LA TERCERA EDAD

Las personas de la tercera edad o adultos mayores deben consultar con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, particularmente si existe algún tipo de enfermedad.

La bailoterapia es una excelente opción de ejercicios para las personas mayores, en esta actividad podrán interactuar con mucha gente. La combinación de movimientos sincronizados de varias partes del cuerpo y la concentración favorece la memoria, siendo estos ejercicios una forma de extender el deterioro inevitable por el paso de los años.



Para practicar la bailoterapia no existe limitaciones, ni de sexo ni de edad, toda persona entre 9 y 99 años con deseos de ejercitarse, sentirse bien y divertirse pueden realizar esta actividad.

TIPOS DE BAILOTERAPIA

Actualmente existe solo una clase de bailoterapia que ayuda a ejercitar el cuerpo mientras disfrutas de un buen baile y este tipo de bailoterapia se conoce como Zumba.

El Zumba es una nueva tendencia de bailoterapia, consiste en una combinación de coreografías con ritmos aeróbicos sencillos, generalmente inspirados en la música latina mezclada con ritmos internacionales. Esta técnica además de quemar calorías proporciona diversión y un cuerpo sano.

Actualmente existen varios tipos de zumba, entre ellos: Zumba Gold, zumba Tonic, aqua zumba, zumba gold-tuning, zumba fitness, zumba in the circuit, zumba sentao.

D. ACTIVIDAD DE COMPLEMENTACION: Se les dejara de tarea, grabar un video en familia realizando bailoterapia, utilizando por lo menos tres géneros musicales.

Referencias Bibliográficas:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>

Cuando desarrolles esta guía, debes escanearla o tomarle una foto y enviarla al WhatsApp 3106572019 o al correo electrónico omarplazas66@gmail.com ; recuerda que la guía la puedes resolver en computador, en el celular, en el cuaderno o imprimirla y resolverla. Si necesitas asesoría, puedes comunicarte con el docente por los medios antes mencionados.

“Por más de que esta pandemia sea mala, hay algo positivo: nos está uniendo”