

¡ 1,2,3 RITMO !!

1º. OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Conocer brevemente la historia del aeróbic y los términos específicos.
- Conocer los pasos básicos y adaptarlos a un ritmo musical.
- Valorar las actividades rítmicas como medio de comunicación y expresión.

2º CONTENIDOS GENERALES:

- CONCEPTOS: Historia. Pasos básicos, terminología: beat, frase, bloque...
- PROCEDIMIENTOS: Práctica de coreografías básicas.
- ACTITUDES: Participación y trabajo en grupo. Valoración de las propias capacidades expresivas e intentar mejorarlas.

3º METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA PROFE Y APRENDIZAJE ALO:

- Metodología de enseñanza basada en estilos de corte directivo: mando directo.
- En la práctica se partirá de una asimilación de pasos y de una adaptación al ritmo en un aprendizaje muy analítico y repetitivo al principio hasta la gradual y progresiva autonomía del alumno (trabajo en pequeños grupos-coreografía de los alumnos).
- Aprendizaje constructivo-significativo y reflexivo.

4º. RECURSOS DIDÁCTICOS:

- Video explicativo de la historia del aeróbic.
- Reproductor musical de Cds. Música de aeróbic.
- Prácticas analíticas de escucha y adaptación de palmada al ritmo.
- Prácticas analíticas y repetición de pasos básicos.
- Participación de coreografías básicas(enlaces de pasos)

5º EQUIPAMIENTO Y RECURSOS MATERIALES:

- Instalación cubierta
- Fotocopias de apuntes: historia, pasos básicos, terminología.
- Video para grabación de coreografías.

6º. ADAPTACIONES CURRICULARES ESPECÍFICAS:

Siguiendo principio de individualización se hacen grupos de nivel, para atender a las necesidades de la diversidad mediante adaptaciones individuales en la sesión según dificultades observadas en el proceso de e/apdje.

Si así se requiriera y partiendo de la evaluación inicial se harán adaptaciones curriculares individuales al alumno que lo precise.

7º. EDUCACIÓN EN VALORES/INTERDISCIPLINARIDAD:

- Respeto.
- Cooperación e coeducación.
- Tolerancia.

8º. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- TEST 20 preguntas teóricas, respuesta simple.
- PRUEBA PRÁCTICA: se valora la realización coordinada del grupo de una coreografía y expresión creativa-comunicativa; mediante una PLANILLA DE OBSERVACIÓN CUALITATIVA (A o NA) valorada por el profesor y grabada en video para posteriores observaciones.
- PARTICIPACIÓN EN SESIONES: se valora mediante la observación y registro diario de la actitud y el trabajo/esfuerzo.

9º. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

- TEORÍA: 30%
- PRÁCTICA: 30%
- ACTITUD, ESFUERZO y TRABAJO DIARIO: 40%

10. ANEXOS: BIBLIOGRAFÍA:

- Manual de la FEDA NIVEL I.
- SANCHEZ, Domingo: **Metodología de enseñanza del aeróbic** .Ed.Gymnos.
- MOTOS,A.: **Iniciación a la expresión corporal.**
- BARIL: **La danza moderna**.Ed.Paidos.Barcelona

SECUENCIACIÓN DE SESIONES:

La U.D. consta de 8 sesiones, ejemplificamos la primera y última.

1ª SESIÓN:

TEMA: Toma de contacto. Adaptación al ritmo

Objetivo: Ser capaz de adaptar coordinadamente el movimiento a un ritmo.

Metodología: Explicación breve de historia y términos del ritmo. Dinámica de grupo de adaptación de la palmada-pasos al ritmo.

Organización: Gran grupo y grupos reducidos.

Material: Reproductor de Cds.

Secuencias tareas:

1º. Explicación breve de historia y términos: 10´

2º. Dinámica de grupos de palmada adaptada a un tiempo musical (8,4, impares...) 10´

3º. Dinámica diferenciando grupos unos pares y otros impares.5´

4º. Botando en desplazamiento intentando interceptar el de los demás: 10´

5º. Reflexión sobre ejercicios aplicados y estiramientos: 10´.

8ª SESION:

TEMA: Evaluación. Conclusiones.

Objetivo:

Metodología: Explicación – Resolución de problemas autónomamente.

Organización: .

Material: .

Secuencia de tareas:

1º Calentamiento autónomo: 5´.

2º Evaluación mediante test de respuesta simple y presentación de una coreografía grupal mixta con base musical en la que se comunique y exprese algo en concreto.

3º Conclusiones.