

Nombre: _____

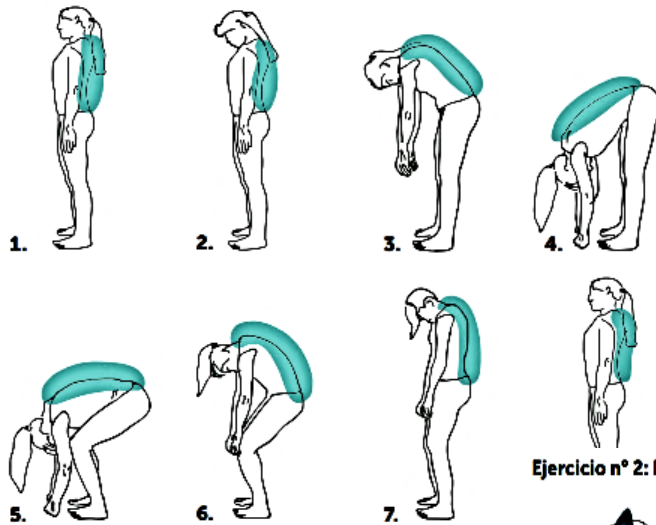
Grado 11 ___ T1-Guía2 -15-02-2021

SENSIBILIZACIÓN Y RITMO CORPORAL: Cordial saludo estudiantes, Realizaremos ejercicios de relajamiento corporal con acompañamiento rítmico. Utilice dos palos no muy largos o elementos semejantes que tenga a su alcance. Presente evidencia de su trabajo enviando fotos(Max. 10) o videos (Max. 2 min) al correo

1. Ejercicios sencillos para potenciar el trabajo actoral: Respiración. Póngase ropa cómoda y siga el video: <https://www.youtube.com/watch?v=ClyrndChPls>
2. Realice 3 veces los ejercicios 1 y 2 que están graficados en la página
3. Juegos de Ritmo y Clave: Practique mínimo tres veces los ejercicios del video, consiga 2 palos no muy largos. <https://www.youtube.com/watch?v=gti8j5xKqSQ>

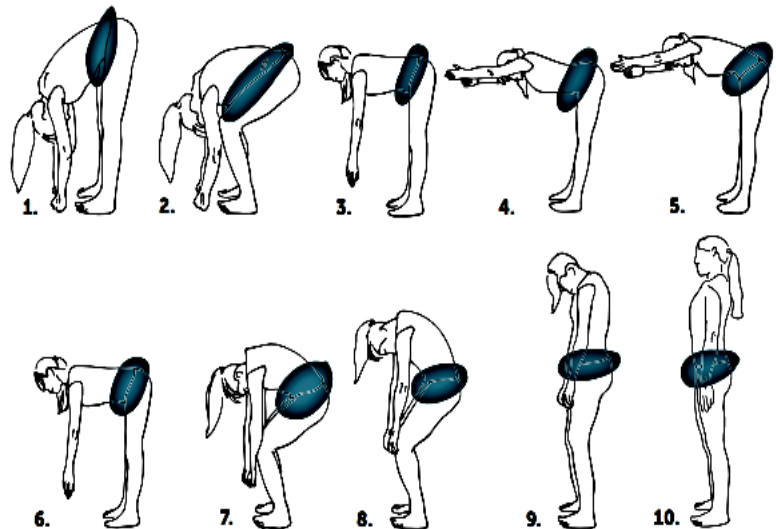
EJERCICIOS DE EXPRESIÓN CORPORAL

Ejercicio n° 1: Flexibilización columna



1. Columna vertical. Postura neutra
2. Comienza a bajar por columna cervical
3. Bajando columna dorsal
4. Bajando columna lumbar.(Mantener)
5. Flexión de piernas. Contrapeso entre pelvis y cabeza.(Repetir)
6. Devolverse por vertebras dorsales.
7. Devolver vertebras cervicales.
8. Postura neutra de la columna.

Ejercicio n° 2: Basculación de pelvis



1. Tronco abajo sintiendo peso de cabeza.
2. Flexión de piernas sube columna a la horizontal.
3. Columna horizontal, paralela al piso. Conexión entre coronilla e isquiones.
4. Columna horizontal con brazos al frente.
5. Basculación de pelvis.
6. Vuelve a columna horizontal.
- 7, 8, 9 y 10. Trayecto inverso vuelve flectar piernas para volver a la vertical.