



## Programa de Bellas Artes: Danza, movimiento y expresión corporal

### COMPETENCIAS ESENCIALES

El cuerpo			
Estándares	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
<p><b>Educación estética</b> Define los componentes del cuerpo humano y sus funciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce las partes externas del cuerpo y sus capacidades motoras.</li> </ul>	partes del cuerpo configuración externa capacidades del cuerpo movimientos básicos de la danza movimientos locomotores y no locomotores combinaciones de acciones locomotoras y no locomotoras conciencia corporal postura equilibrio puntos de apoyo (foco) sistemas internos del cuerpo sistema esquelético sistemas muscular y respiratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciar las partes del cuerpo externas de las internas.</li> </ul>
<p><b>Investigación histórica, social y cultural</b> Investiga cómo los movimientos básicos, locomotores y no locomotores se emplean en piezas de danza de diferentes géneros, épocas y culturas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica y describe los movimientos básicos de la danza (doblar deslizar, estirar, girar, lanzar, levantar y saltar).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar el conocimiento del cuerpo y sus posibilidades de comunicación.</li> </ul>
<p><b>Expresión artística</b> Ejecuta diferentes posturas y movimientos combinando las capacidades motoras del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distingue los movimientos locomotores de los no locomotores.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Descubrir las acciones motoras básicas e identificarlas por su nombre.</li> <li>Aprender y practicar acciones motoras básicas, locomotoras y no locomotoras, explorando las diferentes posibilidades de movimiento y desarrollando nuevas formas de hacerlas.</li> <li>Adquirir la conciencia corporal. Adquirir posturas y actitudes correctas en las actividades motrices y en la vida cotidiana.</li> <li>Explorar las fases que componen el ciclo respiratorio y observar su implicación en el ritmo cardíaco y en la tonicidad.</li> </ul>
<p><b>Juicio artístico y estético</b> Evalúa cómo el cuerpo humano aporta movimiento a la danza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce las partes del cuerpo internas y externas (muscular, esquelético y la respiración).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Apreciar y criticar las creaciones de los otros compañeros y las suyas, teniendo en cuenta las acciones empleadas.</li> </ul>

El cuerpo			
Estándares	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
<p><b>Educación estética</b> Distingue los ejercicios que forman parte de una rutina de acondicionamiento físico en la danza: ejercicios de flexibilidad, ejercicios de fortalecimiento muscular y ejercicios de resistencia aeróbica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia de los ejercicios de estiramiento para incrementar la elasticidad de las articulaciones y la aportación de los ejercicios de calentamiento para activar los músculos antes de realizar una rutina física de alto impacto.</li> </ul>	calentamiento ejercicios de acondicionamiento físico ejercicios preparatorios estiramiento flexibilidad fortalecimiento muscular resistencia aeróbica respiración	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir posturas y actitudes correctas en las actividades motrices y en la vida cotidiana.</li> </ul>
<p><b>Investigación histórica, social y cultural</b> Investiga rutinas de acondicionamiento físico desarrolladas o adaptadas al estudio de la danza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe la diferencia entre los ejercicios de fortalecimiento muscular y los ejercicios para desarrollar resistencia aeróbica.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar el conocimiento del cuerpo y sus posibilidades de comunicación.</li> </ul>
<p><b>Expresión artística</b> Realiza una rutina de ejercicios de acondicionamiento físico apropiada para su nivel de ejecución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compara el impacto de los ejercicios de fortalecimiento muscular con los ejercicios de resistencia aeróbica y otros.</li> <li>Distingue cómo la hidratación, la nutrición, el descanso y la higiene personal son elementos importantes para el desarrollo óptimo de un bailarín.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguir y ejecutar los ejercicios de fortalecimiento muscular de los ejercicios para desarrollar resistencia aeróbica.</li> <li>Crear una rutina de estiramiento y calentamiento dirigida al desarrollo físico de un bailarín.</li> </ul>
<p><b>Juicio artístico y estético</b> Analiza diferentes rutinas de acondicionamiento físico para determinar las más eficaces en áreas específicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce cómo las prácticas de nutrición e hidratación, descanso e higiene protegen el cuerpo de daños en la salud física.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar las rutinas de fortalecimiento muscular y resistencia aeróbica diseñadas por los otros estudiantes.</li> </ul>

El cuerpo			
Estándares	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
<p><b>Educación estética</b> Valora la importancia de la hidratación, la nutrición, el descanso y la higiene en el estudio de la danza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Define cómo la hidratación, la nutrición, el descanso y la higiene personal son elementos importantes para el desarrollo óptimo de un bailarín.</li> </ul>	cuidado corporal descanso hidratación higiene nutrición bailarín salud física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorar la importancia de mantener una buena salud física en la ejecución de la disciplina de la danza.</li> </ul>
<p><b>Investigación histórica, social y cultural</b> Investiga cómo la hidratación, la nutrición, el descanso y la higiene son necesarios para mantener una salud óptima en los bailarines.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza diferentes dietas nutritivas recomendadas para profesionales de la danza.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sustentar en una presentación visual o escrita, alguna dieta nutritiva recomendada para bailarines, que incluya alimentos que aporten energía al cuerpo.</li> </ul>
<p><b>Expresión artística</b> Expone, de forma creativa y convincente, la importancia de la hidratación, la nutrición, el descanso y la higiene en el estudio de la danza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepara un <i>collage</i> utilizando diferentes ilustraciones que demuestran buenos hábitos de nutrición, hidratación, descanso e higiene en un bailarín.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar los buenos hábitos de nutrición, hidratación, descanso e higiene.</li> </ul>
<p><b>Juicio artístico y estético</b> Reafirma la importancia de mantener una salud óptima que contribuya a mejorar el desempeño físico del bailarín.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Argumenta, a través de una presentación visual o un informe oral, la importancia de mantener una buena salud física en la ejecución de la disciplina de la danza.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar sobre la importancia de mantener una buena salud física en la ejecución de la disciplina de la danza.</li> </ul>