

TRABAJO A REALIZAR PARA EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º E.S.O

EXPRESIÓN CORPORAL

Para este periodo de confinamiento vamos a intentar realizar algún trabajo físico que nos ayude a pasar este tiempo de la mejor manera posible. El ejercicio físico es uno de los hábitos más importantes que debemos mantener estos días. El ejercicio físico nos ayudará a evadirnos de los problemas actuales de la sociedad, nos sentiremos con mayor optimismo y a nivel físico nos ayudará a controlar el peso, reforzará nuestro sistema inmunitario, dormiremos mejor etc.

Es cierto que no tenemos muchos espacios para realizar ejercicio/actividad física, pero con imaginación se nos pueden ocurrir bastantes cosas que hacer y sobre todo, distintas a las que hacemos habitualmente.

Podemos utilizar el pasillo, habitaciones, salón, las escaleras del edificio, el garaje o una terraza por ejemplo.

La expresión corporal es un contenido muy amplio donde tienen cabida todas las actividades motrices que intentan comunicar ideas, emociones, sentimientos a través del movimiento.

Las tareas que vais a tener que hacer son las siguientes:

1. Preparar una coreografía individual, también puede ser con algún hermano o familiar que se preste, sobre un tema musical de libre elección. Por ejemplo un baile de una canción. También es válida cualquier tipo de performance (habilidades con un balón, pelota, malabares, monólogo, representación teatral etc) que se os ocurra. La creatividad no tiene límites.....
2. Grabarla en video y si queréis (opcional) editarla en un programa de video como el Movie Maker. Os dejo, al final, una dirección para descargar el programa y un tutorial de uso.
3. Subir el video realizado en formato oculto a Youtube y mandarme el enlace a jorgevc@educastur.org. Os dejo al final un tutorial para subir videos en formato oculto

Descarga de Movie Maker

<https://windows-movie-maker.softonic.com/?ex=BB-1136.6>

Tutorial Movie Maker:

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

Subir videos en formato oculto Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=7T9wZdD0WIA>

FECHA DE ENTREGA 13 DE ABRIL DE 2020

CUALQUIER DUDA ME LA COMENTAIIS POR CORREO ELECTRÓNICO.

iiiiiiiiiiiiMUCHO ÁNIMO!!!!!!