

Muy buenas chic@s, ¿cómo estamos? Espero que algo mejor ya que nos están dejando salir a la calle. Por favor, recordar tomar las medidas de seguridad oportunas (mascarillas y guantes) y si vais a realizar actividad física en la calle, recordar hacer el calentamiento en casa para evitar apoyarse en farolas o paredes.

Bueno vamos mano a la obra, la tarea para estas dos semanas (del 18 al 29 de mayo) es trabajar el ritmo y para ello os voy a mandar una serie de progresiones muy sencillas de percusión corporal (palmadas, sonido con los pies, etc) para evitar la vergüenza. Leer la tarea hasta el final por favor, que después hacéis las cosas a medias.

Tenéis 5 niveles de dificultad (con dos fichas cada uno) donde se van a ir complicando conforme se añadan diferentes sonidos con distintas partes del cuerpo (PÁGINA 1)

En la PÁGINA 2 podéis ver la leyenda de las fichas (qué significa cada dibujo puesto en las fichas)

La tarea consiste en que me mandéis un total de 5 vídeos con una de las fichas de cada nivel. Elegir de las 2 fichas la que más os guste y me la mandáis.

NIVEL 1 → VÍDEO DE UNA FICHA (HAY DOS A ELEGIR)

NIVEL 2 → VÍDEO DE UNA FICHA (HAY DOS A ELEGIR)

NIVEL 3 → VÍDEO DE UNA FICHA (HAY DOS A ELEGIR)

NIVEL 4 → VÍDEO DE UNA FICHA (HAY DOS A ELEGIR)

NIVEL 5 → VÍDEO DE UNA FICHA (HAY DOS A ELEGIR)

En el vídeo se tiene que ver que lleváis un ritmo y para ello tenéis que grabaros realizando dos veces la secuencia que os ponen en la ficha elegida. Practicar previamente cada ficha para que captéis el ritmo y se vea soltura.

Un saludo y ¡que el ritmo no pare!

PERCUSIÓN CORPORAL

@DEPORTIVASENACCIÓN  

Juego de percusión corporal con el que los participantes podrán trabajar la coordinación, el ritmo y la consciencia de la Lateralidad de forma autónoma con diferentes niveles de progresión.

Contiene:

- Leyenda de las fichas.
- 2 Fichas de nivel 1 (2 elementos de percusión).
- 2 Fichas de nivel 2 (3 elementos de percusión).
- 2 Fichas de nivel 3 (4 elementos de percusión)
- 2 Fichas de nivel 4 (5 elementos de percusión)
- 2 Fichas de nivel 5 (7 elementos de percusión).

PERCUSIÓN CORPORAL

@DEPORTIVASENACCIÓN  



Golpe la
planta del pie
IZQUIERDO
en el suelo



Golpe la
planta del pie
DERECHO
en el suelo



Palmada



Chasquido
de dedos



Golpe con la
palma de la
mano en el
torso

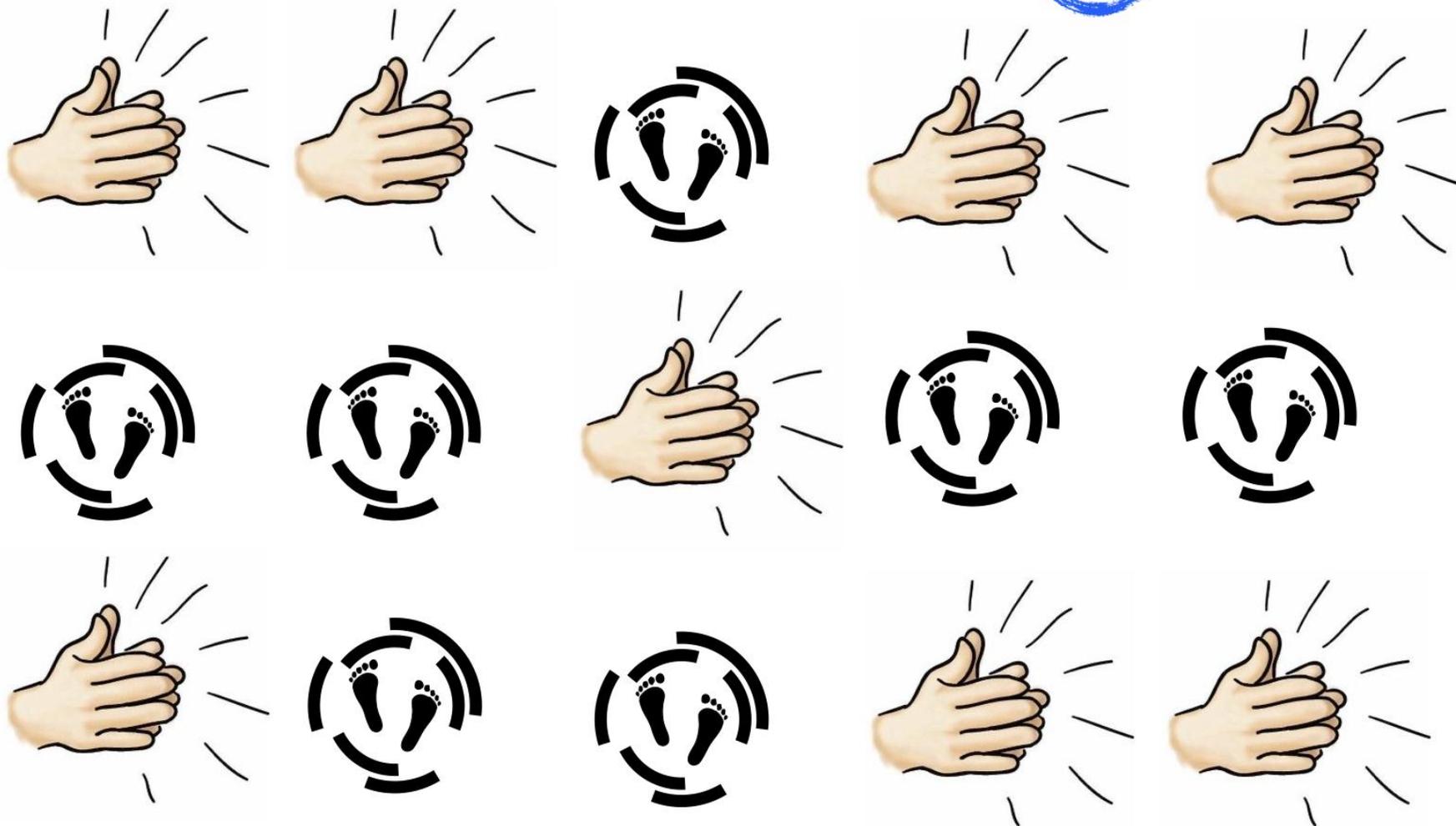


Golpe con
ambos pies al
suelo a la vez

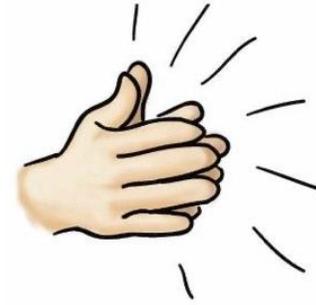
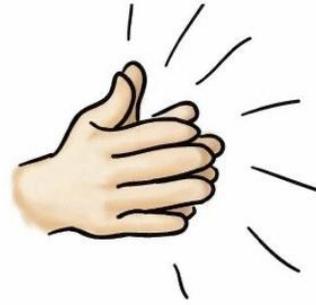


Golpe con la
palma de la
mano en la
rodilla

PERCUSIÓN CORPORAL 1



PERCUSIÓN CORPORAL 1



PERCUSIÓN CORPORAL 2



PERCUSIÓN CORPORAL 2



PERCUSIÓN CORPORAL

3



PERCUSIÓN CORPORAL

3



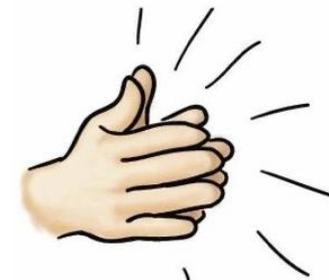
PERCUSIÓN CORPORAL

4

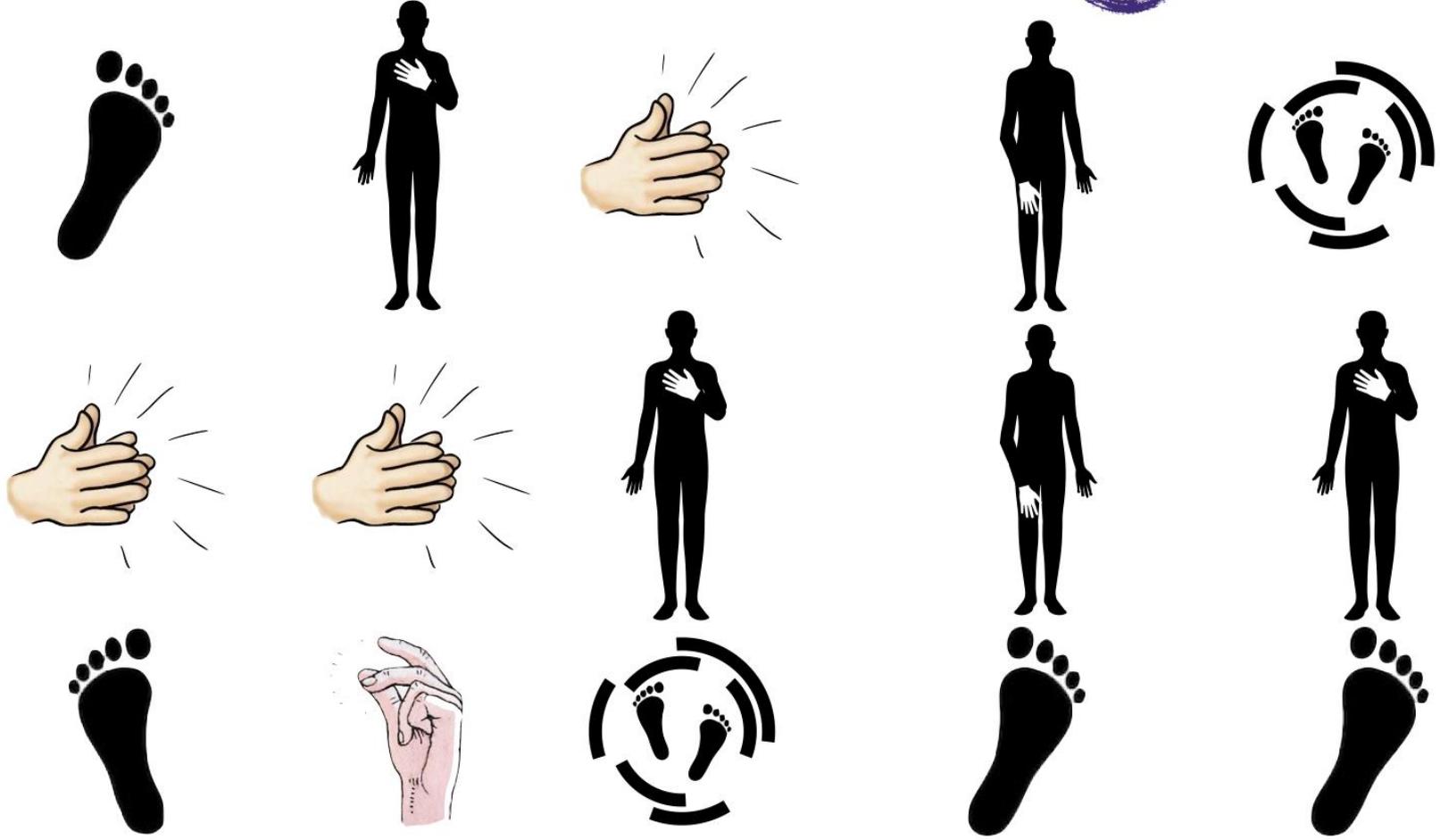


PERCUSIÓN CORPORAL

4



PERCUSIÓN CORPORAL



PERCUSIÓN CORPORAL

