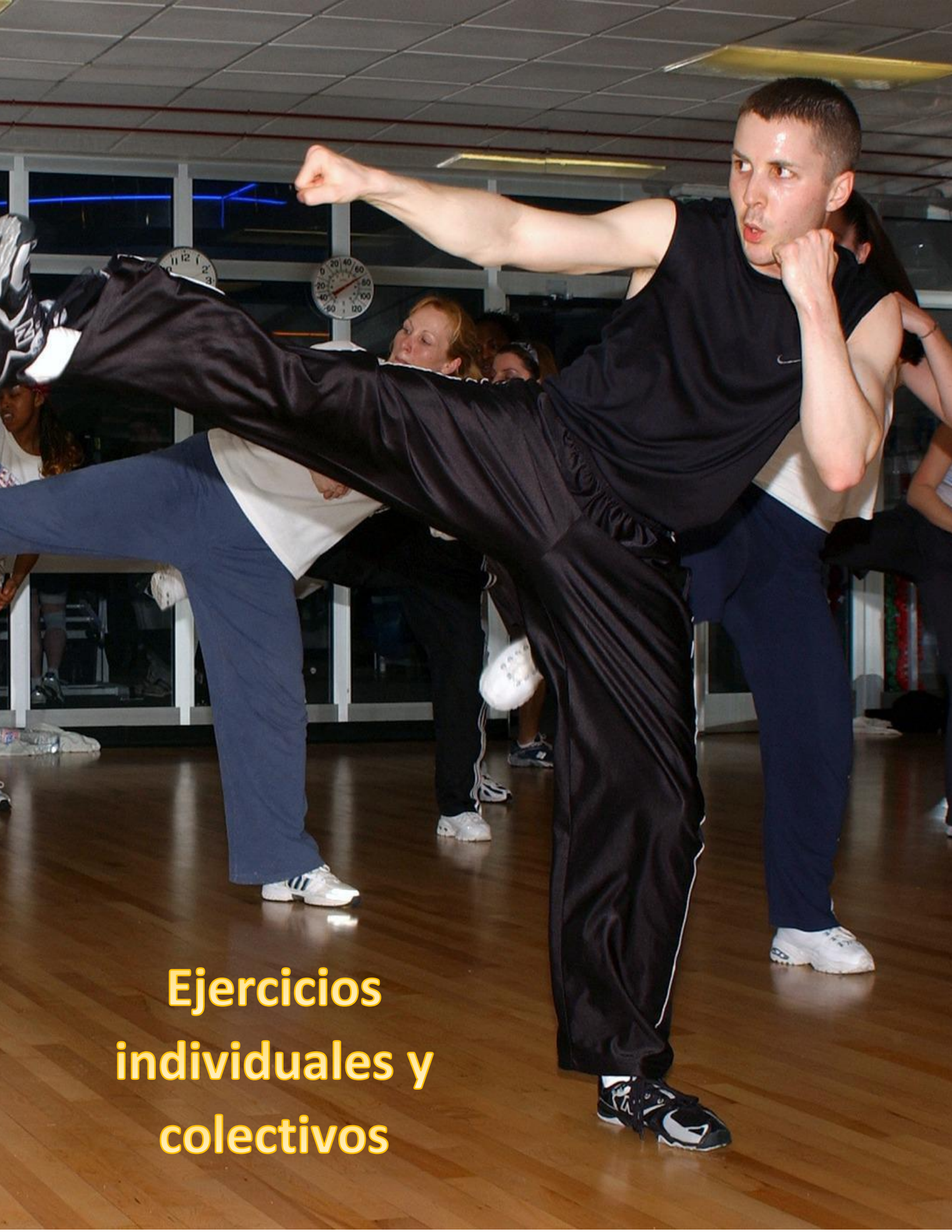




**Ejercicios
individuales y
colectivos**

El baile tiene muchos beneficios positivos para tu cuerpo y mente. Además de ser divertido, es una potente herramienta para mantenerse en forma, ayuda a mitigar el estrés, quemar grasa corporal, mejora la circulación sanguínea, tonifica los músculos y aumentar la elasticidad

1. Elimina el estrés

El baile estimula la producción de endorfinas (hormonas que producen la sensación de bienestar y alegría) y ayuda a disminuir los sentimientos de aislamiento. De acuerdo con un estudio publicado en el “International Journal of Neuroscience”, el baile contribuye a la regulación de los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores claves para regular los estados de ánimo.



2. Aumenta el nivel de energía

Un estudio publicado en “The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition” reveló que un par de clases de baile a la semana mejoran el rendimiento físico y aumentan los niveles de energía hasta en un 25%.

3. Aumenta la capacidad de memoria

Según un estudio publicado en “New England Journal of Medicine”, el baile puede ayudar a revertir la pérdida de volumen en el hipocampo, la parte del cerebro que controla la memoria, lo que podría evitar padecer Alzheimer en un futuro. Cuando aprendes una rutina de baile, mejoras tu memoria y tu habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo.



4. Fortalece el corazón

Bailar de forma regular es un ejercicio que ayuda a que el corazón se mantenga fuerte al aumentar el ritmo cardíaco y mejorar la capacidad pulmonar. La “American Heart Association” recomienda el baile como ejercicio para reducir los riesgos de enfermedades cardíacas y un estudio italiano demostró que las personas con insuficiencia cardíaca que practicaron regularmente la danza, mejoraron la salud de su corazón y su respiración.

5. ¡Te diviertes!

Además de todos los beneficios físicos y mentales, **¡lo mejor del baile es que es divertido!** Es prácticamente imposible bailar sin sonreír. La música consigue que expreses tus sentimientos y te pone en un estado de alegría verdadera y duradera.

EJERCICIOS

1. Estás en un sitio, de pie. Te imaginas que te encuentras dentro de una burbuja grande, puedes mover tus brazos arriba, a los lados, abajo, haciendo círculos como si fueran las aspas de un molino, todo tu cuerpo se mueve hasta donde pueda llegar, da vueltas, pero sin salir del sitio.

Estás a tal distancia de los demás que no los puedes tocar, ni ellos a ti. Este es tu espacio propio, te pertenece sólo a ti. Imagínate que esa burbuja sube por el aire y tú estás dentro. Ahora no pesas, eres ligero/a como una pluma. Tu cuerpo, tus brazos son muy grandes y se mueven de muchas formas.

Pero la burbuja poco a poco se va haciendo más pesada, por eso tú bajas de nuevo al suelo, y más pequeña, se va cerrando, y te impide hacer movimientos, te vas haciendo más pequeño hasta que seas como una pelota, ya no puedes moverte. Pero de pronto, la burbuja explota y tú das un salto, abriendo tus brazos, y ya estás libre del todo para hacer los movimientos que quieras por todo el espacio.

2. Imagínate que dentro de tu cuerpo, en el abdomen, tienes una fuente que produce una energía, una fuerza muy grande, y tiene que salir de tu cuerpo hacia todo el espacio como si fueran rayos. Por eso, por tus pies, por tus manos, por tus dedos salen a toda velocidad y muy fuertes los rayos de energía que llegarán muy lejos, atravesando las paredes, el techo, el suelo. Tienes que dirigir esa gran corriente que empuja desde dentro del cuerpo hasta todos los puntos del espacio que está a tu alrededor.
3. Imagina que tu cuerpo está dentro de la burbuja, toca todo el borde interior de ella con tus manos, con tus pies, con las rodillas, con los codos, con la cabeza, arriba, abajo, a los lados..., ya has tocado todo el espacio interior de la burbuja que rodea a tu cuerpo, sientes que es tuyo. Tienes cerca de ti a otro compañero o a otra compañera que ha hecho y sentido lo mismo que tú, dentro de su propia esfera ¿Qué ocurre si se aproximan poco a poco?

Las dos esferas se acercan una a la otra. Tus manos empiezan a tocar sus manos, luego son los brazos, el tronco, ya están uno pegado al otro, se mueven relacionándose, con diferentes formas de contacto, frente a frente, de espaldas, uno más bajo que otro, girando uno alrededor del otro... las esferas de movimiento se han juntado.

4. Con tus manos dibuja en el aire, y después en el suelo, objetos redondos: aros, panderos, pelotas, globos, platos, ruedas, el sol, la letra O, el número cero, un disco... La Expresión Corporal en Educación Infantil.
5. De rodillas en el suelo. Con tus manos dibuja en el aire, y después en el suelo, objetos rectos: palos, bastones, lápices, cepillo de barrer, fregona, cohete, árboles...
6. Te sitúas en distintos lugares del espacio y de distintas formas (de pie, de rodillas, sentado, agachado, etc.), y haces con tu cuerpo distintas estatuas.
7. Andas, como tus compañeros, por todo el espacio que puedas, en toda la sala, sin tocar a nadie; primero despacio y después, a una señal, más deprisa.
8. Te encuentras situado o situada en un lugar de la sala. Desde ahí vas andando adelante, de forma directa, sin tropezar con nadie, hasta llegar a la pared que está enfrente de ti. Cuando ya has llegado al final, como ya no puedes seguir adelante, ahora vuelves al lugar de partida, pero andando hacia atrás (de espaldas), sin mirar atrás ni tocar a los demás. ¿Has tropezado, te has caído? ¿Has chocado con alguien o alguien te ha tocado? ¿Has llegado al mismo sitio de dónde saliste? ¿Has seguido un camino derecho o torcido? ¿Qué ha sido más fácil, andar hacia delante o hacia atrás?
9. Ahora haces lo mismo, pero caminando hacia otro punto que tú elijas, por ejemplo a una esquina, una ventana, una puerta, un cuadro, etc. Después puedes caminar haciendo líneas curvas.
10. Tus compañeros y compañeras están colocados en distintos lugares de la sala, de pie, sin moverse. Tú vas andando adelante, desde un extremo de la sala (una pared) hasta llegar al otro extremo (la otra pared que está enfrente), pasando entre tus compañeros y compañeras, sin tocar a ninguno. Después de llegar al final, vuelves andando de espaldas hasta el lugar de donde saliste, siguiendo el mismo camino o cambiándolo, pero sin tocar a nadie ¿Lo has conseguido? Los demás

repiten por orden el mismo ejercicio. Pero es más difícil hacerlo si los compañeros y compañeras que están de pie, sin cambiar de sitio, mueven sus brazos como si fueran gatos que quieren atraparte. Tú tienes que andar con mucho cuidado entre ellos para que no lo consigan y llegues hasta el final ¿Podrás?

11. Tus compañeros y compañeras están colocados en distintos lugares de la sala, de pie, sin moverse. Tú vas andando hasta llegar al lado de uno o una, das una vuelta a su alrededor, después ocupas su puesto y él o ella se dirige hacia otro compañero u otra compañera que desee y hace lo mismo; así, hasta que todos hayan pasado. ¿Quieres hacer algo un poco más difícil? Adelante.

12. Tus compañeros y tus compañeras están colocados en distintos lugares de la sala, de pie, sin moverse. Tú vas andando hasta llegar al lado de uno o una, das una vuelta a su alrededor, les das la mano, y juntos se dirigen hasta llegar al lado de otro compañero o compañera, dan una vuelta a su alrededor, se toman los tres de la mano, y juntos van andando hasta encontrar a otro compañero o a otra compañera, los tres dan una vuelta a su alrededor, después se une el nuevo compañero y los cuatro van a buscar al quinto.

13. Estás andando por todo el espacio y, de pronto, sientes que tu cuerpo se hace cada vez más y más pequeño, tus piernas se hacen más cortas, los pasos son más pequeños, los brazos se encogen. Tu cuerpo se hace tan pequeño como el de un gnomo que vive en el bosque. Así, tan pequeño ¿qué movimientos puedes hacer, ¿cómo te puedes desplazar de un lugar a otro, ¿cómo puedes jugar con tus compañeros y compañeras, también gnomos, como tú?

14. Hay varios aros colocados en el suelo unos cerca de otros, a la misma distancia entre ellos. Vas saltando: dentro de un aro con los pies juntos, fuera del aro con los pies separados, dentro del siguiente aro con los pies juntos, fuera del aro con los pies separados, así seguido hasta terminar los aros.

15. Hay varios aros situados en todo el espacio. Tú y los demás compañeros y compañeras se sitúan cada uno dentro de un aro. Cuando oigan una señal salen cada uno de su aro y van corriendo hasta otro aro que esté vacío. Primero se eligen los que estén más cerca, después los que estén más lejos.



EDUFUTURO
1607 palabras