PROPÓSITO:

-**LEER COMPRENSIVAMENTE Y PRODUCIR TEXTOS ORALES Y ESCRITOS COHERENTES Y PERTINENTES.**

GUÍA #9-GRADO 8°-LECTURA CRÍTICA-TERCER PERIODO 2021

MOTIVACIÓN:

"La danza es el lenguaje oculto del alma". (Martha Graham)

"Cuando bailas puedes disfrutar el lujo de ser tú mismo". (Paulo Coelho)

EXPLICACIÓN:

TEXTO I

Se ha demostrado que el **baile** es uno de los mejores antídotos contra el **estrés** y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de **endorfinas**, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario. Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía. Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefieras, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile. Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa solo necesita dejar que suene en su interior y que su cuerpo siga el **son**.

EJERCICIOS:

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. ¿Qué título expresa mejor la idea central del texto?

A) Que el cuerpo siga el ritmo musical.

B) Con el baile en el cuerpo.
C) El baile es mejor que el ejercicio.
D) Baile en casa al regresar del trabajo.
E) Más salud con el baile.

2. El texto no evidencia que el baile garantice la:
A) felicidad.
B) relajación.
C) autoexpresión.
D) creatividad.
E) autoestima.

3. El autor destaca del baile su:
A) superioridad sobre todo ejercicio físico.
B) condición de antídoto contra el estrés y el mal humor.
C) bondad en la estimulación de las hormonas del bienestar.
D) capacidad sanadora de cuerpo y mente.
E) virtud de aliviar tensiones y preocupaciones.

4. ¿Cuál de los siguientes términos tienen una mayor aproximación al sentido en el que se emplea la palabra baile?
A) ejercicio
B) endorfinas
C) bienestar
D) creatividad
E) reflexión

5. El autor recomienda sobre todo que
A) se haga más ejercicios físicos con música.
B) se cante o se tararee para reforzar los sentimientos.
C) cada quien siga el ritmo de su música.
D) la música domine nuestra esencia más íntima.
E) se medite activamente mediante el baile.

ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA

6. ¿QUÉ TIPO DE BAILE TE GUSTA MÁS? ¿DE DÓNDE PROVIENE? AVERIGUA SU HISTORIA Y ORIGEN EN INTERNET. SUSTENTA

7. ¿CREES QUE EL BAILE TRANSMITE MENSAJES? EXPLICA MUY BIEN.

8. CONSULTA SOBRE LAS ENDORFINAS, QUÉ SON, CÓMO ACTUAN EN EL CUERPO Y QUÉ BENEFICIOS TRAEN AL SER HUMANO.

QUERIDOS ESTUDIANTES:

LAS ACTIVIDADES 6-7-8, LAS VAS A REALIZAR EN EQUIPO DE **3 O 4** INTEGRANTES; CADA EQUIPO PRESENTA UN SOLO VÍDEO EN EL CUAL, UNEN LA PARTICIPACIÓN DE CADA INTEGRANTE, PARA ASI OBTENER UN SOLO PAQUETE DE VÍDEOS. LA SUSTENTACIÓN ESTÁ A CARGO DE LOS TRES INTEGRANTES, CADA UNO DEBE SUSTENTAR DE FORMA CLARA Y EXPLICATIVA UN PUNTO (6,7,8).

EVALUACIÓN:

-SE CALIFICARÁ EL VÍDEO DE SUSTENTACIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO, SU ARGUMENTACIÓN Y PUNTOS DE VISTA.

BIBLIOGRAFÍA:

webdelmaestro

blogdelmaestro