Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile

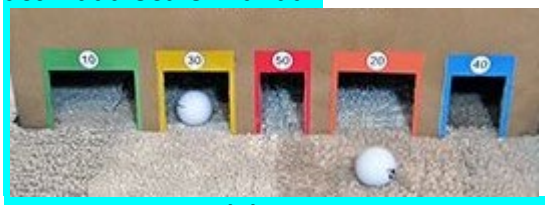
CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	**Educación física**
Curso	**4° básico**
Docente de Asignatura	**Michel Quintanilla Riffo**
Semana de cobertura	**19 al 23 de octubre**
Objetivo/s de aprendizaje tratados	**OAo11.- Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.**
Objetivo de la sesión de trabajo	**Unidad 3.- Realizar juegos predeportivos, aplicando reglas. Ejecutar movimientos de danzas tradicionales. Fomento de la práctica de la actividad física de manera regular.**

Descripción de actividades de la sesión

FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	**Inicio:** Los estudiantes ejecutaran el baile La Cueca. Se evaluará con video u/o en clases online Comenzaran con calentamiento antes de realizar la actividad con movimientos de cuerpo y sus articulaciones. .	Espacio físico

DESARROLLO	**Desarrollo:** Desarrollo: Se explica una breve reseña de la **cueca**, se postula que ésta provenía de la zamacueca, baile peruano derivado de la samba, de influencia africana y criolla, y que había llegado a **Chile** en el siglo XIX, precisamente hacia el año 1824, adquiriendo características propias. Mientras que en la cultura rural se relaciona con el coloquio de un gallo con una gallina con el afán de conquistarla. **El docente muestra algunos pasos básicos de la cueca. Luego los invita a hacer la siguiente secuencia:** • **Se explica el movimiento del pañuelo.** El varón lo mueve como si fuese un lazo y la dama hace un ocho con el pañuelo. **Los pasos de la cueca que nunca debes olvidar** **1- Invitación:** el varón invita a la dama a bailar un pie de cueca. **2- Paseo:** Al ritmo de la música, la pareja da un breve paseo por la pista de baile. **3- De frente**: "Una vez terminado el paseo, la pareja se coloca frente a frente y **ambos aplauden al ritmo de la música y comienza el baile sólo cuando empieza el canto"** **4- Inicio y vuelta: El comienzo es una gran vuelta completa. La más común es la redonda** (24 tiempos), regresando al punto de partida (ambos se mueven hacia el lado derecho, haciendo un círculo uno frente al otro hasta llegar al punto de partida, donde deben hacer un contra giro en el puesto hacia el lado derecho). **5-** (**Movimiento en forma de medias lunas de un lado al otro, sin pasar el eje central** en 22 tiempos musicales). El varón sigue a la dama de acuerdo al costado que ella escoge para iniciar. **6-** Cuando en el canto se grita "vuelta", **Cambio de lado en forma de "S** por el lado derecho para terminar en el lugar que ocupaba el otro". **7- Después de la vuelta** el movimiento es el **Cepillado o escobillado**, uno frente al otro (16 tiempos) **8- Al** grito de "vuelta" **Nuevamente cambio de lado en forma de "S"** (8 tiempos) vuelven a ocupar su sitio original. **9- Z**apateo (ocho tiempos) En medialuna el hombre golpea fuertemente el piso con el taco mientras, en la dama, el zapateo es más suave. **10- Vuelta de acercamiento o remate:** Al grito de "vuelta" o "última", la pareja deja de zapatear y realizan un movimiento circular hacia el centro de la pista, hasta quedar juntos. **dibujando una pequeña "S" por la derecha, para finalmente tomarse del brazo.** **11- Final:** La pareja queda junta en medio de la pista. Esto debe coincidir con el fin de la música.	Espacio físico Radio, pc y/o celular.

	Confección de una ratonera para desarrollar su coordinación fina a través de actividad óculo-manual.  **Materiales: Una (1) caja de cartón de preferencia de zapatos o similar en tamaño.** **Una (1) tijera** **Plumón o lápiz punta gruesa** **Tener entre 6 a 10 bolitas de cristal** **Este juego permite socializar con familia, practicar las sumas y restas y desarrollar la tolerancia.** **Además, no se requiere un gran espacio para realizar actividad solo ganas de jugar y pasarlo bien.**	
CIERRE	**Cierre:** después de haber realizado actividades el curso debe comentar lo aprendido y deben preocuparse de su higiene e hidratación. Comentar la relación con asignatura de Música, artes, matemáticas y otros. -Muestra pasos básicos de la cueca. **Correo o mail a: michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl**	Jabón mascarilla
complemento	https://www.youtube.com/watch?v=YMJTrK-s-Hg https://www.youtube.com/watch?v=l3ae9VYxgGc	Celular pc

Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile

Lista de cotejo

	Indicadores a observar	si	no
1	Utiliza música para baile La Cueca		
2	Coordina movimiento de desplazamientos marcando los tiempos		
3	Realiza floreado		
4	Realiza escobillado		
5	Realiza zapateo		
6	Realiza las vueltas inicial y final		
7	Demuestra actitud de autosuperación, esfuerzo.		

Puntaje ideal: **Puntaje obtenido:** **Puntaje máximo:10 puntos**

Puntaje ideal: **Puntaje obtenido:** **Puntaje máximo:70 puntos**

+Si no lograste todos los indicadores esfuérzate por lograr todos los indicadores con el apoyo de tus padres