



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	5° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	19 al 23 de octubre
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAo5.- Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal; por ejemplo: danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 3: Ejecución de una danza nacional. Práctica de una actividad física de intensidad moderada a vigorosa de forma regular.

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: Practicar deportes de manera segura		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: Inicio: Los estudiantes ejecutarán actividades de desplazamientos de distintas formas y direcciones a través del baile El Costillar . Comenzaran con calentamiento antes de realizar la actividad con movimientos de cuerpo y sus articulaciones.	Espacio físico

DESARROLLO:

El Costillar



Baile protagonista en festividades y celebraciones criollas, pero también de carácter competitivo. En mitad de la pista se coloca una botella y los participantes deben bailar, saltar y zapatear alrededor de ella. Quien llegara a derribarla tiene que "echar una prenda", pagar una penitencia, o simplemente, retirarse del baile.

Muy característica de la zona de Chillán, la danza se realiza solo o en pareja y aunque las mujeres pueden salir a la pista, por lo general participan sólo los hombres.

DESARROLLO

Espacio físico
Radio /pc
para música
e internet

Cancion El Costillar es mío.

El costillar es mío
me lo quieren quitar;
El costillar es mío
me lo quieren quitar;
qué cuentas tiene naide
con mi costillar.

El costillar es mío
mío es el costillar;
El costillar es mío
mío es el costillar;
Si tú no me lo quitas
quién me lo va a quitar
Si tú no me lo quitas
quién me lo va a quitar

Con una botella por medio y, usando paso de “rebote”
giran en un círculo grande y completo,
cruzándose en torno a la botella.



Paso 1

La dama avanza media luna por su derecha y retrocede la otra mitad.



Paso 2

El varón avanza media órbita por su derecha y retrocede la otra mitad.



Paso 3

La dama avanza media luna por su izquierda y retrocede la otra mitad.



Paso 4

El varón avanza media órbita por su izquierda y retrocede la otra mitad.



Paso 5

Los bailarines pueden variar el sentido, ubicándose en diferentes posiciones, verticales o diagonales, al sentido de la danza que ha acelerado su ritmo.



Fin

Concluye el baile cuando un participante derriba la botella.



CIERRE	<p>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 e Historia y otras</p> <p>Muestra pasos básicos del Costillar</p> <p> PROFESORA y2mate.com - DANZ/ El Costillar</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JZ2b0HNjZmQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IBi62h0wwJI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5cNNFzaYx6I</p>	
--------	---	--