



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

<b>Asignatura</b>	<b>Educación física</b>
<b>Curso</b>	<b>6° básico</b>
<b>Docente de Asignatura</b>	<b>Michel Quintanilla Riffo</b>
<b>Semana de cobertura</b>	19 al 23 de octubre
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	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
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	<b>Unidad 3:</b> Ejecución de una danza nacional. Práctica de una actividad física de intensidad moderada a vigorosa de forma regular.

<b>Descripción de actividades de la sesión</b>		
<b>INTRODUCCIÓN AL TEMA:</b> Practicar deportes de manera segura		
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	<b>Inicio: Inicio:</b> Los estudiantes <b>ejecutarán</b> actividades de desplazamientos de distintas formas y direcciones a través del baile <b>El Costillar</b> . 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.

Espacio físico  
Radio /pc  
para música  
e internet

DESARROLLO

### **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><b>Cierre: Cierre:</b> 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></p> <p>PROFESORA y2mate.com - DANZ/ El Costillar</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZ2b0HNjZmQ">https://www.youtube.com/watch?v=JZ2b0HNjZmQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IBi62h0wwJI">https://www.youtube.com/watch?v=IBi62h0wwJI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5cNNFzaYx6I">https://www.youtube.com/watch?v=5cNNFzaYx6I</a></p>	
--------	--	--