Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile

CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	**Educación física**
Curso	**7° básico**
Docente de Asignatura	**Michel Quintanilla Riffo**
Semana 11 de cobertura	**17 al 21 agosto**
Objetivo/s de aprendizaje tratados	**OAo1.-** Aplicar las habilidades motrices en, al menos, un deporte de oposición/colaboración, y una danza. Desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, aplicando los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio a efectuar.
Objetivo de la sesión de trabajo	**Unidad3.- Aplicar las habilidades motrices en, al menos, un deporte de oposición/colaboración, y una danza. Desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, aplicando los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio a efectuar.**
Fecha de entrega productos de la sesión	**21 de agosto**

Descripción de actividades de la sesión		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	**Inicio:** Los niños as **ejecutaran** actividades de desplazamientos de distintas formas y direcciones a través del baile **La Cueca**	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. • **Se explica el movimiento del pañuelo.** El varón lo mueve como si fuese un lazo y la dama hace un ocho con el pañuelo. **El docente muestra algunos pasos básicos de la cueca. Luego los invita a hacer la siguiente secuencia:** • **Invitación:** el hombre se dirige a la mujer para invitarla a bailar un pie de cueca. • **Paseo:** al ritmo de la música, la pareja da un breve paseo por la pista de baile. • **Inicio de frente**: terminado el paseo, se ponen frente a frente y aplauden al compás de la música; pueden mirarse, jugar y coquetear. El baile solo empieza con la voz del cantor o la **cantora.** • **Inicio con vuelta:** el comienzo es una gran vuelta completa y ambos regresan al punto de partida. • **Escobillado**: movimiento en medialuna. El hombre sigue a la mujer de acuerdo al lado que ella escoge para partir. Nota: El paso es suave. Ambos deben arrastrar levemente los pies en punta y cruzando las piernas. • **Primera vuelta**: cuando en el canto se grita “vuelta”, ambos se separan levemente e inician una vuelta en “S” y termina en el lugar que ocupaba el otro. • **Escobillado de frente:** avanzan hacia atrás y se juntan hacia delante con el paso escobillado, hasta que la música indique la segunda vuelta, que se hace según las mismas instrucciones de la primera vuelta. • **Zapateo:** tras la segunda vuelta, ambos zapatean de la forma más sencilla que puedan, tratando de ir al compás de las palmas y la música. • Vuelta final: cuando la melodía indique “vuelta” una vez más. ambos giran de forma casi completa; el hombre ofrece el brazo a la mujer, ella lo acepta y entrelazan sus brazos para terminar.	Espacio físico Radio, pc y/o celular.

	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.	
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 Muestra pasos básicos de la cueca. **Correo o mail a: michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl**	Jabón mascarilla
complemento	https://www.youtube.com/watch?v=l3ae9VYxgGc	Celular pc