



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	7° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	05 al 10 de octubre
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	Unidad 3: 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.

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	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

¿Qué es el costillar?

El costillar es una danza festiva y de carácter competitivo, que se baila alrededor de una botella como obstáculo.



¿Cómo se baila?

Comúnmente se baila en pareja mixta o masculina. Los bailarines deben ir dando vueltas alrededor de la botella, que está ubicada al medio de la pista, cerrando el círculo cada vez más.





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>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>	
--------	--	--