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 de cobertura	19 al 23 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 **ejecutaran** 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

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.

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

Espacio físico
Radio /pc
para música
e internet

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	**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 Muestra pasos básicos del Costillar: PROFESORA y2mate.com - DANZA https://www.youtube.com/watch?v=JZ2b0HNjZmQ https://www.youtube.com/watch?v=lBi62h0wwJI https://www.youtube.com/watch?v=5cNNFzaYx6I	