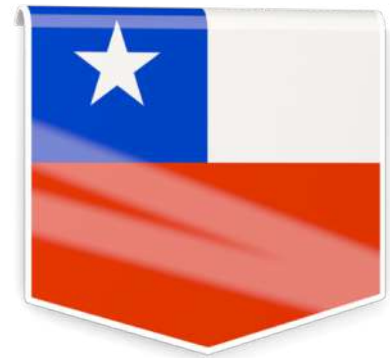




Educación Física y Salud



REVIVIENDO NUESTRO CHILENAZO



		Semana 22	07 - 11 sept.
Curso	5º - 8º	Clase	22
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA 5: Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, ejemplo, danzas de la › zona norte, central, sur e Isla de Pascua.		
<u>Objetivos 1 de la semana</u> (Indicador de evaluación)	1.- Demuestran los pasos básicos de una de las danzas de las zonas norte, centro o sur.		
Valor a desarrollar	Respeto por nuestro baile típico nacional.		
Actitud durante la actividad	Positiva y participativa		
Recursos	- Smartphone o computador - Botella de agua - Cuaderno - Toalla de mano - Vestimenta deportiva (cómoda) o vestimenta típica chilena - Pañuelo		





REVIVIENDO NUESTRO CHILENAZO

4º Básico: <https://www.youtube.com/watch?v=M1OkgctwVDM>

5º Básico: https://www.youtube.com/watch?v=BD_T-6AFwd0

6º Básico: <https://www.youtube.com/watch?v=iNjzd-JwQdY>

7º Básico: <https://www.youtube.com/watch?v=o0TH5Uesrv>

8º Básico: <https://www.youtube.com/watch?v=7u8E1WqfSqE>



6:44

**Chilenazo 2019 - 4ª La
Guaracha de fai fai**

387 visualizaciones ·
Hace 11 meses



3:46

**Chilenazo 2019 5ª La
Arauco Indomable**

294 visualizaciones ·
Hace 11 meses



3:11

Chilenazo 2019 6ª Caporal

539 visualizaciones ·
Hace 11 meses



5:17

Chilenazo 2019 El Tornado

233 visualizaciones ·
Hace 11 meses



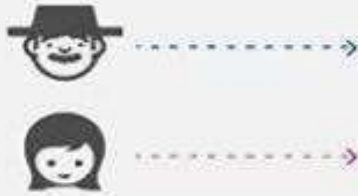
La Cueca



El **18 de septiembre de 1979**, el decreto N° 23 publicado en el Diario Oficial, promulgó la cueca como baile nacional. Entre otros argumentos se destacó que dentro de la variada gama de danzas folclóricas chilenas, era esta la de mayor nivel de difusión y de más profunda significación histórica

- CUECA EN SIMPLES PASOS -

1 PASEO



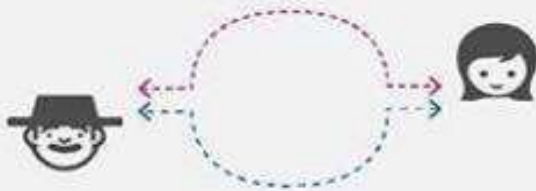
2 VUELTA INICIAL



3 MEDIA LUNA



4 1ra VUELTA



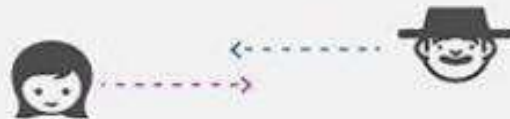
5 ESCOBILLADO



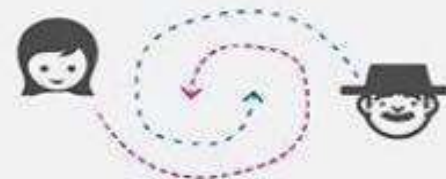
6 2da VUELTA



7 ZAPATEO



8 VUELTA FINAL



Los pasos de la cueca:

- 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 comienza el baile sólo cuando empieza el canto”
- 4- **Inicio y vuelta :** El comienzo es una gran vuelta completa, regresando al punto de partida.
- 5- **Escobillado:** Movimiento en medialuna. El varón sigue a la dama de acuerdo al costado que ella escoge para iniciar. El paso (escobillado) es suave. Ambos bailarines arrastran levemente los pies en punta y cruzando las piernas”.
- 6- **Primera vuelta :** Cuando en el canto se grita “vuelta”, ambos se separan levemente e inician una vuelta en “8” para terminar en el lugar que ocupaba el otro”.
- 7- **Después de la primera vuelta:** El movimiento es nuevamente en medialuna, pero el ritmo es más intenso.
- 8- **Segunda vuelta:** Al nuevo grito de “vuelta” ambos bailarines vuelven a ocupar su sitio original. El ritmo alcanza su máxima intensidad. Entonces comienza el zapateo”.
- 9- **Zapateo:** En medialuna el hombre golpea fuertemente el piso con el taco mientras, en la dama, el zapateo es más suave.
- 10- **Vuelta acercamiento:** 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.
- 11- **Final:** La pareja queda junta en medio de la pista. Esto debe coincidir con el fin de la música.



¡VEAMOS! https://www.youtube.com/watch?v=wHclCUKTP3o&feature=emb_rel_err



AHORA A PRACTICAR



Paso básico

Vuelta completa y media luna

Zapateo

Escobillado

Media vuelta "S"

Recuerda mantener un ritmo, debes practicar en tu casa para que estos pasos te salgan a la perfección.



Equilibrio de calorías ingeridas vs calorías quemadas.

Saltar a la comba

Es un **ejercicio** completo que, practicado a una intensidad de unos **100 saltos por minuto**, puede ayudar a quemar unas **13-14 calorías por minuto**. Con esta actividad se trabajan varios grupos musculares y mejora la agilidad y la coordinación.

Montar en bici

Es otro **ejercicio** efectivo y muy completo. Se pueden quemar unas **1200 calorías en una hora** pedaleando a intensidad alta y sobre terrenos que presenten cambios y requieran diferente esfuerzo y dificultad. En una hora, con una intensidad media-baja, por un terreno llano también pueden quemarse unas **300 calorías**.

Burpees

Son ejercicios que consisten en hacer una combinación de **sentadilla**, flexión y salto en un mismo ejercicio. Es cierto que supone una alta intensidad y que una persona que no esté acostumbrada a este ejercicio no podrá hacer más de 5 o 6 seguidos, pero si logramos hacer unos 7 en un minuto podemos quemar unas 10 calorías. El American College of Sports Medicine realizó un estudio en el que se expuso que en cada burpee se queman unas 1.43 calorías.

Sentadillas

Lo mejor de este **ejercicio** es que se siguen quemando calorías después de practicarlo. Se pueden llegar a quemar unas **13 calorías por minuto**. Lo ideal es hacer unas 6-7 series de 20 repeticiones, descansando unos segundos entre cada serie.

Subir escaleras

Es un **ejercicio** completo y muy efectivo, ya que trabajamos tanto tren inferior como superior y refuerza nuestra resistencia. Se pueden quemar entre **5-7 calorías por minuto** en función de la velocidad a la que se haga y del peso de la persona.



JUEGOS TÍPICOS CHILENOS

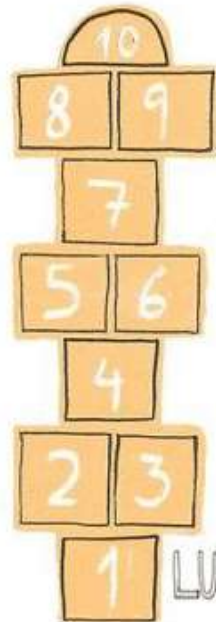
¿Cuántos has jugado?



EMBOQUE



TROMPO



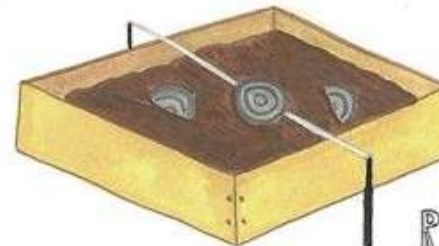
LUCHE



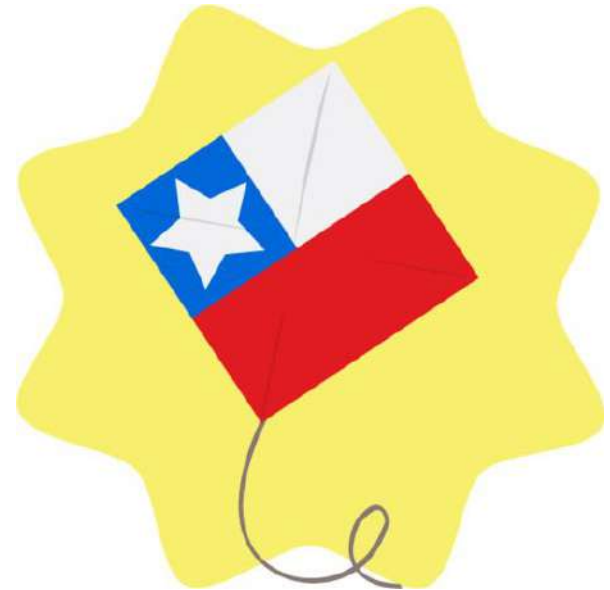
VOLANTÍN



BOLITAS



RAYUELA





**Chile es muy bonito,
chile es todo mi amor,
por eso yo lo quiero,
con todo mi corazón**





¡¡VIVA CHILE!!!

