



## Guía N° 15 Educación Física y Salud 1° Básico.

### Expresión Corporal y Danza.

Nombre: \_\_\_\_\_

curso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**OA:**

**OA 05:** Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.

**OA 11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

**OA 09:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

**INDICADORES:**

**OA 05:**

- Aprender coreografía y pasos básicos de la cueca.
- Ejecutar pasos al ritmo de la música siguiendo la coreografía.

**OA 11:**

- Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.
- Siguen las instrucciones.
- Utilizan los implementos de forma segura.

**OA 09:**

- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.
- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.

### La Cueca.

La **cueca** es un género musical y una danza de parejas sueltas mixtas de fines del siglo XVIII. Los bailarines, quienes llevan un pañuelo en la mano derecha, trazan figuras circulares, con vueltas y medias vueltas, interrumpidas por diversos floreos. Generalmente, se considera un baile de conquista del hombre a la mujer, aunque no necesariamente tiene un motivo amoroso.

Fue oficialmente declarada «danza nacional de Chile» el 6 de noviembre de 1979. En 1989 el gobierno chileno declaró el 17 de septiembre como «Día Nacional de la Cueca»

### Estructura y coreografía de la Cueca.

## ⇒ CUECA EN 8 PASOS ⇐



### **Actividad.**

Luego de la pequeña reseña que leíste y memorizar la estructura y los pasos de la cueca, te invito a realizar el siguiente trabajo.

- Tomaras atención al video que te dejare para que veas como debes ejecutar el baile al ritmo de la música, podrás observar todos los pasos.
- Escoge una cueca que a ti te guste (yo te recomiendo “La Consentida”, ya que tiene muy marcados los tiempos).
- Luego de que practiques y te sientas seguro, graba un video bailando cueca con todos los pasos y coreografía aprendida.
- Cuando tengas listo tu video, envíalo al siguiente correo [profecamiefi@gmail.com](mailto:profecamiefi@gmail.com), debes indicar NOMBRE, CURSO Y NUMERO DE GUIA.

### **Autoevaluación**

Al terminar la actividad responde con un Sí o No marcando con una X.

<b>Preguntas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>¿Lograste realizar los pasos básicos de la cueca?</b>		
<b>¿Recordaste la estructura del baile?</b>		
<b>¿Sientes que seguiste el ritmo musical?</b>		
<b>¿Te equivocaste en alguna parte de la coreografía?</b>		
<b>¿Te preocupaste de buscar un lugar seguro?</b>		
<b>¿Realizaste los hábitos de higiene personal al terminar la actividad?</b>		
<b>¿Seguiste todas las instrucciones?</b>		