



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, debes indicar NOMBRE, CURSO Y NUMERO DE GUIA.

Autoevaluación

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

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