****

**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**OA EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 5° BÁSICO SEMANA 9 (del 25 al 29 de Mayo).**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha : |
| **INSTRUCCIÓN:**  **Sr. Apoderado junto saludarle** y esperando que este bien junto a su familia.  **Queridas Estudiantes** ¡¡cómo están hoy para su nueva clase!!**…esperando que bien** vuelvo aconsejarte que: El éxito se da en la disciplina y perseverancia del aprendizaje beneficiando tu desarrollo. **¡Por eso!! Sé que eres una BUENA estudiante…**  **¡¡Sigamos Adelante!!☺☺**  **Recordemos** que:   * Debes Designar 30 minutos para trabajar guías y actividades propuestas por la asignatura. * En relación a las tareas, en el caso de no poder contar con una impresora puede copiar en tu cuaderno de Educación Física y salud para su posterior revisión. * **REFORZAR** la modalidad de escritura con lápiz o bolígrafo se habla de la coordinación óculo-manual esta actividad beneficia: Estimular el cerebro - exige la coordinación de procesos cognitivos, motrices y neuromusculares además, mejorar la comprensión lectora, fijando ideas y conceptos e impulsando una mayor capacidad de síntesis y análisis, fundamental a la hora de estudiar y generar esquemas, resúmenes y mapas conceptuales. * Siempre te será más fácil y motivador realizar deporte con la compañía de otra persona que te supervise (**alguien adulto de tu familia**), y así podrás realizar tus ejercicios, con el fin de prevenir complicaciones o alguna lesión y tener cuidado con tu entorno físico en el que sea adecuado y sin peligros. * Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico,   Ya sea cualquier ejercicio, aunque sea moderado.  **Durante esta semana vamos por otro desafío!! ☺** OA 5: Demostrar la correcta ejecución de diferentes danzas incluyendo **la danza** **nacional,** utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal; por ejemplo, danzas de las zonas norte, central**, sur** e Isla de Pascua.  La clase anterior analizamos la zona norte ahora vamos con la **zona central**.  **Cualquier duda que tenga podemos contactarnos a nuestros correos:**  Srta. Miriam Pizarro: [miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl](mailto:miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl)  Sra. Jovanka Matas: [jovanka.matas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovanka.matas@colegio-republicaargentina.cl)  **Te invito a ver** los siguientes videos, el primero enfatiza  <https://www.youtube.com/watch?v=eygU3eLY3ww> Gala 2016 "Danzas de Chiloé"  <https://www.youtube.com/watch?v=9cXJNMTbv40> Somos gente de la tierra - Fantasía Araucana. |

|  |
| --- |
| **UNIDAD:**  OA 5:Demostrar la correcta ejecución de diferentes danzas incluyendo **la danza** **nacional,** utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal; por ejemplo, danzas de las zonas norte, central, **sur** e Isla de Pascua.  EF04 OAA H: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. |

|  |
| --- |
| **CONTENIDO**: ­ **- Bailes característicos de la zona sur**  **- Descripción de los bailes**  **- Bailes de la zona austral** |

****

**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES:**  Lee atentamente el texto para su mejor compresión y desarrollar de mejor manera la siguiente guía. |
| **UN POCO DE CULTURA DEPORTIVA:**    **BAILES DE LA SUR Y LA ZONA AUSTRAL:**  Los bailes y cantos del pueblo mapuche tienen principalmente una función religiosa y se practican durante el guillatún (baile religioso). Aparte de los bailes festivos, se tocan pasacalles durante las fiestas religiosas, acompañados siempre por guitarras, bombos y acordeones.  **Entre los bailes de Chiloé se encuentran:**   * el chocolate; el cielito; la sajuriana; el vals chilote. la nave; la pericona; el rin; la sirilla; la cueca chilota; el costillar; la trastasera; Baile mapuche.   **Descripción de los bailes más populares de la zona:**   * **La cueca chilota;** La cueca chilota conserva la estructura coreográfica de las otras cuecas ejecutadas a lo largo de Chile. Sin embargo, la música se caracteriza por la ausencia de la cuarteta o copla inicial y los pasos difieren un poco. El cantor interpreta la cueca con gritos armoniosos tratando de sobresalir por sobre los instrumentos. Los bailarines al compás del bombo, combinan pasos cortos con un zapateo redoblado, marcando con toda la planta del pie. * **El costillar:** El costillar es una danza festiva y competitiva alrededor de una botella colocada en el centro de la pista. La característica del costillar es la destreza y agilidad de los bailarines al ir bailando alrededor de una botella, puesta al centro de la pista, sobre la que deben ir cerrando cada vez más el círculo. Los bailarines deben saltar, zapatear y redoblar con fuerza alrededor de la botella. El que derriba o bota la botella debe pagar una multa o simplemente pierde y debe retirarse de la pista de baile. El Costillar es una danza de pareja suelta e independiente formada habitualmente por hombres. * **La trastrasera;** Se puede bailar en pareja o en grandes grupos, su paso es simple y antes de que empiece a sonar la música, los bailarines ingresan a la pista de baile tomados de la mano. El hombre avanza adelante y la dama camina atrás como si tuviese vergüenza. Cuando llegan a sus posiciones se colocan de frente y ella toma su falda con ambas manos y él mueve sus brazos al compás de la música. El paso se efectúa en el puesto y simula el trote. Se marcan tres pasos de trote, con un tiempo para cada paso. Cuando se cuenta el cuarto tiempo se levanta la rodilla para repetir los tres trotes y elevar la rodilla contraria.   **Bailes de la Zona Austral**  En estas tierras quien domina es el gaucho y sus bailes, los cuales son tradicionales desde la provincia de Palena en la X Región de Los Lagos hasta Tierra del Fuego. Estos son:   * [**Ranchera**](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Ranchera_patag%C3%B3nica&action=edit&redlink=1)**;** [**Pasodoble**](https://es.wikipedia.org/wiki/Pasodoble)**;** [**Chamamé**](https://es.wikipedia.org/wiki/Chamam%C3%A9)**: Polka criolla y** [**Vals**](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Vals_(danza)&action=edit&redlink=1)**.** |