



# EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 3 “Danzas Folclóricas”

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
<b>31 de agosto al 04 de septiembre.</b>	Conoce la unidad a través de guías para entender y aplicar la nueva modalidad a través de juegos.	<b>Inicio de la Unidad 3 Baile nacional</b>	Información para adaptación de materiales para realizar los juegos.
<b>07 al 11 de septiembre</b>	Reconoce mediante videos la primera parte como el desplazamiento, tomada del pañuelo en la estructura del baile nacional para aplicar durante las sesiones virtuales.	<b>Parte de Estructura de La Cueca, desplazamiento</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gpvbFD1VKKA&amp;pbjreload=101">https://www.youtube.com/watch?v=gpvbFD1VKKA&amp;pbjreload=101</a>
<b>21 al 25 de septiembre</b>	Reconoce mediante videos partes de la estructura como el escobillado y zapateo del baile nacional para aplicar durante las sesiones virtuales.	<b>Parte de la Estructura de La Cueca, escobillado y zapateo</b>	Diferentes zapateos de damas: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5ZhVo5lrD1A">https://www.youtube.com/watch?v=5ZhVo5lrD1A</a> Zapateo de varones: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bGWFtueQcxY">https://www.youtube.com/watch?v=bGWFtueQcxY</a> Baile a la Bandera Nacional: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ofNyjPHUXw">https://www.youtube.com/watch?v=3ofNyjPHUXw</a>

<p><b>28 de septiembre al 2 de octubre</b></p>	<p>Realiza la el baile reconociendo e integrando para aplicar las partes con el fin de llegar a la danza completa.</p>	<p><b>Estructura completa de La Cueca,</b></p>	<p>Baile completo:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2LgAbnsXaNQ">https://www.youtube.com/watch?v=2LgAbnsXaNQ</a></p>
<p><b>05 al 09 de octubre</b></p>	<p>Conoce la modalidad nueva para ser evaluado o evaluada de forma más didáctica para lograr el disfrute en esta.</p>	<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Opciones de juegos típicos chilenos para adaptar en casa:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6b-PXAu55I0">https://www.youtube.com/watch?v=6b-PXAu55I0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7eUDDuT23Cg">https://www.youtube.com/watch?v=7eUDDuT23Cg</a></p>



# GUÍA N°1

## EDUCACION FISICA Y SALUD

### SEXTO BASICO

#### Unidad 3 “Danzas Folclóricas”

Pasamos a la unidad 3 donde recordaremos nuestro folclor con el Baile Nacional “La Cueca” repasaremos los pasos básicos y daremos otro enfoque algo más lúdico con el fin de participen en sus hogares y dentro de la medida que se pueda lo realicen junto a sus familias. Recordad que las sesiones de conexión son prácticas por lo que los invitamos a participar con sus cámaras encendidas.

#### “La Cueca”



Nuestro baile nacional está presente a lo largo de todo el territorio, adoptando diversas formas de una zona a otra. Si bien su popularidad declinó durante un periodo, hoy ha recobrado su vigencia de la mano de una nueva generación de cuequeros.

Su presencia puede ser reconocida a lo largo de todo el territorio nacional, variando la forma coreográfica y musical según la zona geográfica en que se interprete, pero siempre conservando un patrón común que la hace ser un baile único y diferenciado. Asimismo, ha tenido dos funciones predominantes: en primer lugar, el entretenimiento, bailándose en fondas y fiestas con gran algarabía; en segundo lugar, la función documental, en la medida en que actúa como transmisora de la tradición oral en la voz de cantores populares.

*A lo largo de la historia, la cueca ha sufrido varias transformaciones, En distintas zonas del país se habla de la cueca nortina, cueca chilota o la cueca brava*

***La cueca "es símbolo más puro de nuestra identidad".***

## Hora de jugar

Para estas fiestas patrias los invitamos a hacer juegos tradicionales en la casa y así acercar nuestras costumbres a toda la familia estos juegos tienen la particularidad de que se pueden adaptar en nuestro hogar con materiales reciclados y reutilizados.

**Rayuela:** Este juego consiste en poner en el suelo una plataforma o cojín, En la mitad del cojín tiene que haber una cuerda “lienza” (de un material resistente) que la atraviese de manera horizontal y cada jugador tiene dos monedas que debe lanzar y quedar justo en la cuerda. La distancia e lanzamiento se determina según edad de los jugadores. Gana quien lance la moneda y ésta llegue al centro sobre la línea (lienza).



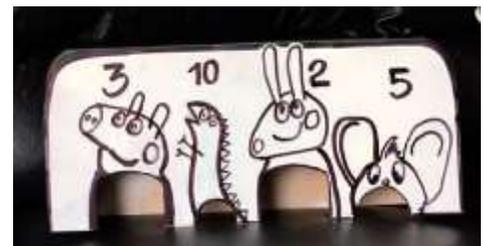
**Carrera de Tres Pies:** Esta competencia es en parejas donde se amarra el tobillo izquierdo de uno al tobillo derecho del compañero y tienen que lograr coordinarse para avanzar usando esas dos piernas como si fuera una. Luego se ponen en fila horizontal todas las parejas participantes y el primero que logra llegar a la meta, gana.



**Carreras de Sacos:** Los competidores se meten adentro de un saco de papa, bolsa para basura o funda de almohada (en caso de participar niños pequeños). Luego desde una línea parten y deben ir saltando a pie juntos dentro del saco hasta que llegan a la meta. El primero que llega, gana!

**Tirar la Cuerda:** Con una cuerda resistente hacer dos grupos con número equitativo de personas y en el centro de la cuerda amarrar un pañuelo. Desde ese pañuelo hacer una marca a un metro hacia a la derecha y a un metro hacia la izquierda en el suelo con tiza. Luego de un aviso los grupos deben jalar con toda su fuerza. Si no tienen cuerdas pueden utilizar una sabana y enrollarla para utilizarla como cuerda.

**Ratonera:** La Ratonera con bolitas o pelotitas es uno de nuestros favoritos. En una caja hacer hoyos de distintos portes donde los más grandes tengan menos puntos y los más chicos más puntos. Desde una distancia acordada hay que achuntarle con las bolitas a los hoyos. El que obtiene más puntos, gana.



**Luche:** Este juego recibe muchos nombres distintos según el país donde se encuentre, es un clásico de muchas partes del mundo. Se dibuja en el suelo con tiza una secuencia de números en cuadrados de 40cms x 40cms aprox. El 1, 2 y 3 van en fila hacia arriba; luego el 4 y 5 van en paralelo luego el 6 sólo al medio en fila y el 7-8 paralelos en fila (puede variar el diagrama).

**Tiro de Argollas:** Hay que poner botellas o palos y cada jugador tiene 6 oportunidades de ganar puntos. Se gana el jugador que logre embocar más argollas en los objetivos. Las argollas pueden ser hechas de cartón.



**La Gallinita ciega:** Juego grupal de antiquísimo origen que también era jugado por adultos. Actualmente, la gallina ciega es un juego infantil de grupo que debe desarrollarse en un área espaciosa, libre de obstáculos para evitar que el participante, que hace el papel de "la gallina" se lastime al tropezarse o golpearse con algo.



**Emboque:** lo puedes realizar con un tarro amarrar una lana y al otro extremo un lápiz tomar el lápiz e intentar embocar el tarro o bien cortar la parte superior de una botella se amarra la lana y en el extremo de la lana una pelotita y en este caso la pelotita debe entrar en la botella.

**Otros clásicos juegos chilenos son:**

- Volantines
- Las Bolitas
- El Run Run
- Trompo





# GUÍA N°2

## EDUCACION FISICA Y SALUD

### SEXTO BASICO

#### Parte de la estructura de la cueca

De acuerdo a los expertos, la estructura musical y poética de la cueca es igual de compleja, especialmente en lo que se refiere al uso de sílabas y sonidos. Se compone de dos frases musicales y tres elementos literarios: un cuarteto, una estrofa de siete versos y una copla. Todo esto constituye lo que se llama el pie de cueca y normalmente se bailan tres pies de cueca continuados, lo que se considera una cueca completa.

*Para iniciar debes saber.-*

¿Cómo se toma el pañuelo en la cueca?

Tomado entre los dedos de la mano derecha se mueve en lo alto al compás de la música. "Lo levantamos en alto para mostrar porte. En la quimba baja a la cintura en las mujeres y los hombres lo usan para acompañar a la pareja.

#### Floreo o desplazamiento

Para este paso debes marcar con el pie hacia donde te diriges, es decir si vas hacia la derecha ese pie marca y el otro (izquierdo) lo cruzas por delante. Y viceversa si vas hacia la izquierda, el pie derecho es el que debes cruzar. Siempre debes mantener tu postura frente a la pareja.

Este paso lo realizas en la media luna y en las vueltas.

A continuación te presentamos un video donde puedes ver el desplazamiento y el cambio de dirección.

<https://www.youtube.com/watch?v=gpvbFD1VKKA&pbjreload=101>



# GUÍA N°3

## EDUCACION FISICA Y SALUD

### SEXTO BASICO

#### Escobillado y Zapateo

Estos dos pasos forman parte importante de la estructura de la cueca. Luego de la explicación y descripción de estos te enviamos el link de un video donde puedes corroborar lo que se explica.

#### **Escobillado**

Este paso consiste en deslizar un pie delante del otro en las dama es suave marcando una  $\wedge$  (v invertida.) sobre el pie de apoyo, siguiendo el ritmo de la música moviendo el pañuelo con de picardía. El varón realiza el movimiento más marcado levantando la rodilla un pie sobre el otro “coqueteando con la dama”. Son 16 tiempos musicales.

#### **Zapateo**

En esta parte viene el varón y saca toda su fuerza y pachorra para demostrar sus destrezas con los pies a la dama. Acá ambos zapatean, en 8 tiempos musicales, indica. Finalmente se realiza el remate. “Al igual que los cambios de lados se hace por la derecha, se juntan en el centro, sigue la vuelta dibujando la S pero más pequeña para poder tomar del brazo a la dama”.

“Hoy hay cueca para todos los gustos, Urbanas, Románticas, Acampadas, Bohemias, Choras, Veguinas, etc., y eso es muy atractivo para los jóvenes”.

Diferentes zapateos de damas:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZhVo5lrD1A>

Zapateo de varones:

<https://www.youtube.com/watch?v=bGWFtueQcxY>



Una forma de emplear las destrezas en la cueca es realizando una fantasía de cueca o un homenaje a nuestro emblema nacional “la Bandera Chilena”.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ofNyjPHUXw>



# GUÍA N°4

## EDUCACION FISICA Y SALUD

### SEXTO BASICO

Te invitamos a ver y reconocer a estructura completa de nuestro Baile Nacional “La Cueca”  
Esperamos que estas fiestas patrias puedas disfrutar junto a tu familia y aplicar lo aprendido y puedan sentir la música y vibrar con la danza nacional realizándolo de una manera más relajada.

#### La estructura

- 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:** Realizan el paso de “saludo” luego el comienzo es una gran vuelta completa, regresando al punto de partida.
- 5- medialuna:** El varón sigue a la dama de acuerdo al costado que ella escoge para iniciar el varón la sigue.
- 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- Escobillado:** Movimiento El paso (escobillado) es suave. Ambos bailarines arrastran levemente los pies en punta y cruzando las piernas”.
- 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.

Por si no quedó muy claro, aquí hay un video donde se enseña todos los pasos de la cueca:

<https://www.youtube.com/watch?v=2LgAbnsXaNQ>





# GUÍA N°5

## EDUCACION FISICA Y SALUD

### SEXTO BASICO

#### Evaluación

Como mencionamos al principio de la unidad la evaluación será diferenciada, la intención es realizar actividades lúdicas y retomar parte de nuestra cultura e identidad a través de los juegos típicos.

Para que esto sea posible debes tener la mejor disposición para trabajar con cámara encendida.

Los juegos y materiales que necesitemos lo mencionaremos en classroom la idea es realizar una yincana con diferentes pruebas que deberás completar para finalizar, estas pruebas serán juegos que se indicaran con previo aviso para que tengan los materiales listos.

Recuerda que todo depende de ti y tu ánimo para participar si quieres puedes invitar a alguien de tu familia para que participen juntos.

Opciones de juegos típicos chilenos para adaptar en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=6b-PXAU55I0>

<https://www.youtube.com/watch?v=7eUDDuT23Cg>