



## UNIDAD III EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEPTIMO BÁSICO

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
31 de agosto al 04 de septiembre.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción a la unidad N°3 de la asignatura (Folclore).</li><li>2. Conocer información general sobre el folclor nacional y los juegos típicos chilenos.</li></ol>	<b>Inicio de la Unidad 3 Baile nacional y juegos típicos</b>	Guía n°1.
07 al 11 de septiembre	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer la historia sobre la cueca , baile típico nacional</li><li>2. Identificar las distintas entradas que existen en la cueca</li></ol>	<b>Parte de Estructura de La Cueca, entradas</b>	Guía N°2
21 al 25 de septiembre	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer y realizar el zapateo y escobillado</li><li>2. Seleccionar materiales para la próxima actividad</li></ol>	<b>Parte de la Estructura de La Cueca, escobillado y zapateo</b>	Guía N °3
28 de septiembre al 2 de octubre	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer la estructura general de la cueca y practicarla</li><li>2. Confeccionar materiales para un juego típico chileno</li></ol>	<b>Estructura completa de La Cueca y confeccionar materiales para un juego típico</b>	Guía N°4
05 al 09 de octubre	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Realizar evaluación sumativa de juegos típicos.</li><li>2. Ejecutar sesión de ejercicios.</li></ol>	<b>Evaluación</b>	Guía N°5

# GUÍA 1

## UNIDAD 3: FOLCLORE

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### 7° BÁSICOS

3. Introducción a la unidad N°3 de la asignatura (Folclore).
4. Conocer información general sobre el folclor nacional y los juegos típicos chilenos.

## Folclore Chileno

Se entiende por folclore de Chile, al conjunto de artesanías, bailes, chistes, costumbres, cuentos, historias orales, leyendas, música, proverbios, supersticiones y demás, común a una población concreta, incluyendo las tradiciones de dicha cultura, subcultura o grupo social que se dan a lo largo del territorio nacional, así como también el estudio de estas materias.

Por las características culturales y demográficas de ese país, es el resultado del mestizaje producido de elementos europeos con elementos indígenas durante el periodo de La Colonia. Debido a razones culturales e históricas, las expresiones culturales varían notoriamente en diferentes zonas del país, por ello se clasifican y distinguen cuatro grandes zonas en el país: Zonas norte, central, sur y austral.

- **La zona norte** se caracteriza por diversas manifestaciones culturales que combinan la influencia de los pueblos indígenas andinos con la de los conquistadores hispanos y los esclavos, a las que se suma la importancia de las festividades y tradiciones religiosas, destacándose las diabladas y la Fiesta de La Tirana.
- **La zona central** se identifica principalmente con las tradiciones rurales del campo chileno y la denominada cultura huasa, que se extiende entre las regiones de Coquimbo y del Biobío, mayoritariamente. Como en esta región geográfica se concentra la mayor parte de la población chilena, se considera tradicionalmente la principal identidad cultural del país y se exterioriza a mediados de septiembre, durante la celebración de Fiestas Patrias. El folclore de la zona central de Chile es de una raigambre predominantemente española, la que se manifiesta en su música (cuecas, tonadas, payas, estas últimas de origen exclusivamente español), los instrumentos musicales utilizados (guitarras, arpas, acordeón), la tradición oral (refranes, cuentos, poesía) y en el vestuario utilizado (que en los huasos es principalmente de origen andaluz). Todo lo anterior se explica debido a que los pueblos indígenas y su cultura ancestral desaparecieron de la Zona Central de Chile a comienzos del siglo XVIII.
- **En la zona sur**, la cultura mapuche y las tradiciones de la hacienda dominan en La Araucanía, mientras que la influencia alemana es preponderante en las cercanías de Valdivia, Osorno y Llanquihue. Por otro lado, en el archipiélago de Chiloé se generó una cultura con su propia mitología, originada por el sincretismo de las creencias indígena y española.
- **La zona austral** ha generado una identidad propia influenciada por los inmigrantes, tanto de Chiloé y del centro del país, como de la ex-Yugoslavia, y la cultura de los gauchos y que en Magallanes se caracteriza por un marcado regionalismo.<sup>1</sup>
- La identidad cultural de la isla de Pascua es única debido al desarrollo de una cultura polinésica desde tiempos inmemoriales completamente aislada por varios siglos.

En 2007, el gobierno estableció el 22 de agosto como el «Día nacional del Folclore». Sin embargo, desde 2008, el mismo gobierno ha observado esta efeméride el 4 de octubre.

## Juegos típicos

Las Fiestas Patrias no son sólo sinónimo de cueca, asados y empanadas. Claro, no todo es comer y bailar, pues también se puede jugar. ¿Fútbol? ¿Tenis? ¿Básquetbol? No precisamente, pues en Chile existen juegos típicos que año a año cautivan a más adeptos para pasarlo bien con los amigos. Acá te explicamos algunos los más famosos.

**Trompo:** Es un juguete de madera con una púa de metal en la punta. En ella se enrolla una cuerda o lienza y luego se lanza con fuerza y técnica para hacerlo girar y girar. Los competidores pueden hacer una serie de trucos.



**Volantín:** Son figuras de papel que se elevan por el cielo gracias al hilo enrollado en una carretilla. Se puede competir con la fricción de los hilos entre dos personas. Gana el que "corta" el hilo del adversario. Es uno de los juegos más típicos del 18.



**Rayuela:** Consiste en lanzar tejos circulares hacia una raya trazada con tiza en el suelo o una lienza colocada a lo ancho del extremo de la cancha. Gana el más certero.



**Emboque:** Es un juguete de madera con forma de campana con un hoyito de 4 a 5 centímetros de profundidad. Del cuerpo sale un cordón delgado que sostiene un madero. La idea es que éste ingrese al agujero. Se necesita precisión y concentración.



**Palo ensebado:** Consiste en un palo de 20 centímetros de diámetro y de 5 a 6 metros de alto que se encuentra enterrado en la tierra. El palo debe estar untado en grasa y los participantes deberán trepar para alcanzar el premio que está en la cima. La agilidad es clave.



**Las bolitas:** Consiste en que dos o más personas jueguen con pequeñas bolitas a chocarlas entre sí en el suelo. Es altamente popular entre los niños.

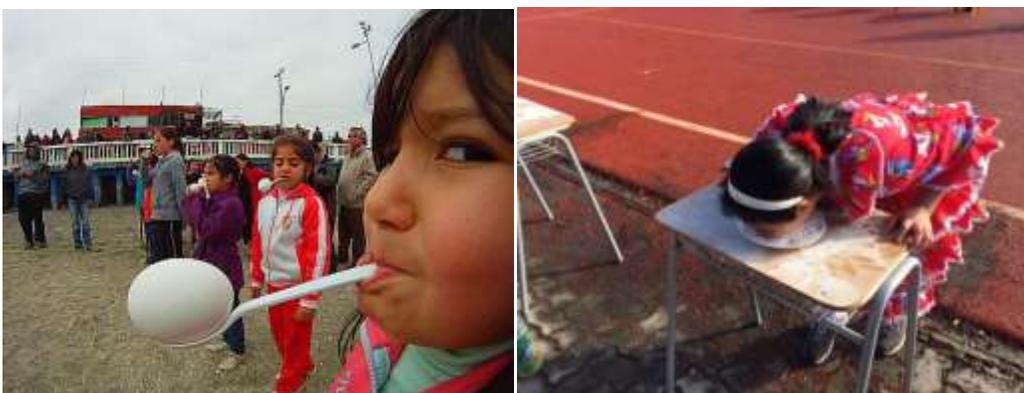


**Tirar la Cuerda:** En la mitad de una cuerda larga se amarra un pañuelo. Con la cuerda extendida, se hace una marca en el suelo, a uno o dos metros hacia la derecha del pañuelo y otra hacia la izquierda, a la misma distancia. Los jugadores se distribuyen en dos grupos. Cada uno, ordenado en fila y de pie, agarra la cuerda y se ubica detrás de una de las marcas. Gana el equipo que, tirando de la cuerda y arrastrando al equipo contrario, logre hacer pasar el pañuelo sobre su marca.



**Gynkana:** Consiste en una carrera con etapas, hay tantas variaciones como ustedes quieran poner en dichas estaciones, algunas de ellas pueden ser:

- Carrera de sacos, dar vueltas con un palo en la frente, carrera cuchara y papa, buscar el dulce en la harina



**Botar Tarros:** Con una pelota se deberán botar la mayor cantidad de tarros apilados a cierta distancia, dicha cantidad determinará qué premio se llevarán con uno de estos Juegos chilenos.



## GUÍA 2

### UNIDAD 3: FOLCLORE

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### 7° BÁSICOS

3. Conocer la historia sobre la cueca , baile típico nacional
4. Identificar las distintas entradas que existen en la cueca

En Chile se baila la cueca, aproximadamente desde 1824.

La existencia de nuestra cueca, con sus orígenes perdidos en el tiempo y en el espacio, se fue afincando no sólo en las populares chinganas, sino que también se tocaba y bailaba en salones de mayor alcurnia, como la Filarmónica, donde sonaba al son de arpa y vihuela.

Con los años, y junto con el afianzamiento de Chile como República, se fue popularizando cada vez más. Pese a ello, en Chile no existía un baile oficial que nos representara, hasta que el 18 de septiembre de 1979, bajo el gobierno militar de la época, según Decreto N° 23, se estableció que la Cueca sea la Danza Nacional de Chile.

En casi todo el país, la cueca se canta a dos voces y se acompaña del arpa, piano, acordeón, pandereta u otro instrumento de percusión. El único instrumento que siempre está presente es la guitarra, y unas cuantas palmas para incentivar a los bailarines. Solamente en el norte se reemplaza a veces la guitarra por una banda de bronce o flautas.

Algunos folcloristas dan una explicación de tipo zoomórfica al origen y al nombre de la danza, derivándolo de "clueca", creyendo ver en nuestro baile una imitación de los movimientos de una polla requerida por el gallo. El baile del hombre equivaldría a la rueda y al entusiasmo que pone el gallo en su lucha amorosa y explicaría, además, el aire defensivo de la polla, que se ve en la dama.

Desde mucho tiempo se ha dado por aceptado que la cueca nace en Lima (Perú). No obstante, la duda persiste. Peruanos y chilenos se preguntan: ¿Es peruana o es chilena?. Pues, debido a la abundancia de referencias, no se ha llegado a nada concreto.

Hay tres teorías, que son dignas de mencionar:

- 1.- La que le supone un origen africano.
- 2.- La que sostiene un origen indígena, y
- 3.- La que le atribuye un origen europeo (español).

Existen diferentes tipos de cuecas; las más conocidas son:

Cueca Nortina  
 Cueca Criolla  
 Cueca campesina  
 Cueca Valseada  
 Cueca Larga  
 Cueca Cómica  
 Cueca Robada  
 Cueca Porteña  
 Cueca Chilota

La Cueca es un baile de fiesta, los contertulios llevan en gran parte la responsabilidad de la alegría, mientras la cantora, la guitarra y el arpa rasgan, comienza el acompañamiento de golpes acompasados, el tamborileo sobre la caja de la guitarra o el arpa.

El huaso avanza hacia la joven que más le agrada y le ofrece el brazo, ella se levanta, acompañándolo en un breve paseo a lo largo de la sala. Terminado el paseo se colocan frente a frente, pañuelo en mano, y empieza el baile animado por la concurrencia.

## La Entrada

A continuación les presento algunas variantes de vuelta de inicio de nuestro baile nacional para que podamos ir innovando continuamente.

- 1) **Redonda o entera sin remate:** se realiza un gran círculo en el piso frente a la pareja
- 2) **Redonda o entera con remate:** Variante de la vuelta anterior. Se realiza el círculo frente a la pareja y cuando se llega a la posición inicial se realiza un círculo más pequeño hacia la derecha, conocido como remate
- 3) **Corralera:** el varón va a buscar a la dama. Luego juntos realizan un gran círculo que termina en el lugar inicial de la dama, ya que el varón la va a dejar a su posición inicial. El varón vuelve a su lugar sin darle la espalda a la mujer
- 4) **Doble S:** Se realizan dos figuras en "S", la primera para cambiar de lado y la segunda para volver a la posición inicial
- 5) **Espalda con espalda o Herradura:** El hombre y la mujer dibujan una herradura, cruzándose espalda con espalda en el centro para volver a su lugar inicial. Posteriormente, realizan la figura en el sentido contrario, terminando con un remate en el lugar de inicio
- 6) **Cuatro esquinas:** variante de la redonda, consiste en realizar el mismo gran círculo , pero se realiza un pausa en donde estén marcadas las 4 esquinas del círculo. Se realiza un remate al finalizar la figura
- 7) **Campesina o en espiral:** Consiste en realizar junto con la pareja frente a frente un círculo que progresivamente se hace más pequeño, girando como un espiral. Al terminar cada persona realiza un remate para volver a la posición inicial



# GUÍA 3

## UNIDAD 3: FOLCLORE

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

#### 7° BÁSICOS

3. Conocer y realizar el zapateo y escobillado
4. Seleccionar materiales para la próxima actividad

#### Zapateo y Escobillado

En esta guía profundizaremos sobre los pasos zapateo y el escobillado.

#### **El Escobillado**

Va posterior a la vuelta o cambio de lado que viene al terminar la media luna, en el escobillado se pasa un pie por delante del otro llevando el talón hacia adelante y después cruzando el pie con una leve flexión de rodilla hacia el lado contrario, luego del cruce se realiza un pequeño salto para así poder avanzar hacia delante, en los hombres es algo mas exagerado y en las damas es un movimiento más sutil.

En el siguiente video podemos ver una guía de cómo se realiza el escobillado tanto los hombres como las mujeres

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=aLPUCfPxyb4>

#### **El Zapateo**

Es cuando el hombre y la mujer se acercan uno al otro pegándole al piso con los pies de forma doble, avanzando con un pequeño salto entre cada zapateo, en esta parte del baile también se permite realizar distintas destrezas siempre y cuando estén dentro de los tiempos correspondientes al zapateo. El hombre realiza un zapateo mucho más fuerte y exagerado buscando impresionar a la mujer, en cuanto la mujer realiza un zapateo más suave.

En el siguiente link de video se puede ver de forma progresiva como es el zapateo normal como base de los hombres y posteriormente destrezas del mismo.

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

En el siguiente link se muestra el zapateo tanto de mujer como del hombre

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tdPJ2H4t4lc>

## Juego típico // Materiales

Para la próxima semana confeccionaremos materiales para jugar un juego típico, para eso necesitaremos los siguientes útiles:

- Tarros de cualquier tamaño o vasos plásticos o latas.



- Scoch
- Papel de cualquier tipo ( diario , hojas de cuaderno, papel etc )
- Plumones

# GUÍA 4

## UNIDAD 3: FOLCLORE

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

#### 7° BÁSICOS

3. Conocer la estructura general de la cueca y practicarla
4. Confeccionar materiales para un juego típico chileno

### La cueca

Estructura general 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: El comienzo es una gran vuelta completa, regresando al punto de partida.
- 5) Media Luna: Se realizan desplazamientos laterales con figura de media luna donde la pareja se junta en los extremos y en el centro se separan hasta realizar la primera vuelta.
- 6) Vuelta N°1 : Cuando en el canto se grita “Vuelta”, ambos se separan levemente e inician una vuelta en “8” para terminar en el lugar que ocupaba en otro”.
- 7) Escobillado: Movimiento en medialuna. El varón sigue a la dama de acuerdo al costado que ella escoge para iniciar. El escobillado es suave. Ambos bailarines arrastran levemente los pies en punta y cruzando las piernas.
- 8) Vuelta N°2: Cuando en el canto se grita “Vuelta”, ambos se separan levemente e inician una vuelta en “8” para terminar en el lugar que ocupaba en otro”.
- 9) Zapateo: En media luna 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 “ultima”, la pareja de zapatear y realiza 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.

### Confección de juegos

- 1) Con los materiales primero arruga las hojas de papel para formar una pelota la cual con el scotch apretaras así haciendo varias capas hasta tener el tamaño de una pelota de tenis
- 2) Ponte valores a las latas o vasos con el plumón que vayan de 10 a 50
- 3) Posiciona las latas o vaso en forma de pirámide para posterior mente lanzar la pelota de papel tratando de derribar la torre
- 4) Compite con otra persona para ver quien derriba mas tarros , suma los puntos , quien tenga más puntos ganara

# GUÍA 5

## UNIDAD 3: FOLCLORE

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

#### 7° BÁSICOS

5. Realizar evaluación sumativa de juegos típicos.
6. Ejecutar sesión de ejercicios.

En semana junto a esta guía se adjuntara la pauta de evaluación para la siguiente nota sumativa la cual corresponderá a juegos típicos chilenos.

#### Sesión de entrenamiento

Se realizara series de 4 ejercicios de forma continua durante 2 minutos ( la ejecución de cada ejercicio será de 30 segundos ) para posterior mente tener un descanso intermedio de 1 minuto.

El total del entrenamiento será de 4 series de ejercicios con 1 minuto de descanso intermedio

#### Ejercicios

- Ejercicio 1: posición plancha alta // abrir y cerrar piernas
- Ejercicio 2: 4 pasos con los brazos + 4 pasos con los pies
- Ejercicio 3: desplazamientos laterales a media altura + salto vertical
- Ejercicio 4: Jumping Jack

**IMPORTANTE:** posterior a la rutina central de ejercicios hacer estiramientos o elongación de relajación para prevenir malestares físicos post ejercicio.