



Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad II Deporte Individual Halterofilia

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.

| <b>SEMANA</b>                      | <b>OBJETIVO</b>   | <b>TEMA</b>   | <b>MATERIAL COMPLEMENTARIO</b>  |
|------------------------------------|---|---|---|
| <b>31 de Agosto al 04 de Sept.</b> | Conocer el folclor chileno y demostrar la correcta ejecución de la danza nacional.    | <b>Introducción</b>                                   | Guía numero 01  |
| <b>07 de Sept. al 11 de Sept.</b>  | Conocer juegos típico chilenos y demostrar la correcta ejecución de la danza nacional | <b>Juegos típicos</b><br><b>Secuencia de la cueca</b> | Guía numero 02<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lwO3W2jl-d8">https://www.youtube.com/watch?v=lwO3W2jl-d8</a> |
| <b>14 de Sept. al 18 de Sept.</b>  | <b><u>RECESO</u></b>  | <b><u>RECESO</u></b>                                  | <b><u>RECESO</u></b>  |
| <b>21 de Sept. al 25 de Sept.</b>  | Demostrar la correcta ejecución de la danza nacional.                                 | <b>Secuencia de la cueca: Escobillado y zapateo.</b>  | Guía numero 03  |
| <b>28 de Sept. al 02 de Oct.</b>   | Demostrar la correcta ejecución de la danza nacional.                                 | <b>Secuencia de la cueca</b>                          | Guía numero 04  |



### UNIDAD 3: Folclor “CUECA CHILENA”.

#### INTRODUCCION

**Objetivo:** Conocer el folclor chileno y demostrar la correcta ejecución de la danza nacional.

#### FOLCLOR CHILENO

Se entiende por *folklore 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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

## 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.

## ISLA DE PASCUA

Su identidad cultural es única debido al desarrollo de una cultura polinésica desde tiempos inmemoriales completamente aislada por varios siglos.

## LA CUECA

La cueca es un género musical y una danza de parejas 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. Su origen está cuestionado y existen diversas teorías o corrientes sobre su origen y evolución.

Se baila bajo denominaciones más o menos diferentes desde Colombia, pasando por Perú y Bolivia, hasta Argentina y Chile, y tiene distintas variedades, tanto en el ritmo como en la coreografía, según las regiones y las épocas, lo único que les diferencia es el color local que van adquiriendo en distintos sitios, así también como el número de compases que varía de unas a otras.

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».

En Chile esta danza se instaló, desarrolló y difundió en las cantinas, lugares que se transformaron en el siglo XIX en centros de entretenimiento y fiesta popular.

En Chile se le asoció al roto chileno, con quien se trasladó durante el siglo XX a las zonas urbanas preindustriales, donde se cobijó en la periferia santiaguina y en barrios como La Vega, Estación y Matadero.

Pese a estar presente durante gran parte de la historia del país, la cueca fue oficializada como «danza nacional de Chile» a través de un decreto publicado en el Diario Oficial el 6 de noviembre de 1979. Diez años después, se declaró el 17 de septiembre como «Día Nacional de la Cueca». Aunque es una tradición bailar la para las Fiestas Patrias en septiembre, existen lugares en la capital chilena donde es posible bailar cueca durante todo el año.





UNIDAD 3: Folclor “CUECA CHILENA”.

**JUEGOS TÍPICOS Y SECUENCIA DE LA CUECA**

**Objetivo:** Conocer juegos típicos chilenos y demostrar la correcta ejecución de la danza nacional.

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. Aquí te explicamos los seis 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.



### Pasos y tiempos 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 y vuelta :** El comienzo es una gran vuelta completa, regresando al punto de partida.  
8 tiempos.
- 5- **Media luna:** Movimiento en medialuna. El varón sigue a la dama de acuerdo al costado que ella escoge para iniciar. El paso es suave. Ambos bailarines arrastran levemente los pies en punta y cruzando las piernas. 32 tiempos.

6- **Primera vuelta** : Cuando en el canto se grita “vuelta”, ambos se separan levemente e inician una vuelta en “S” para terminar en el lugar que ocupaba el otro. 8 tiempos.

7- **Escobillado**: Movimiento de punta de pies cruzando las piernas, pero el ritmo es más intenso. 16 tiempos.

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. 8 tiempos.

9- **Zapateo**: En medialuna el hombre golpea fuertemente el piso con el taco mientras, en la dama, el zapateo es más suave. 8 tiempos.

10- **Vuelta final**: 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.

La pareja queda junta en medio de la pista. Esto debe coincidir con el fin de la música.  
8 tiempos.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=lwO3W2jI-d8>

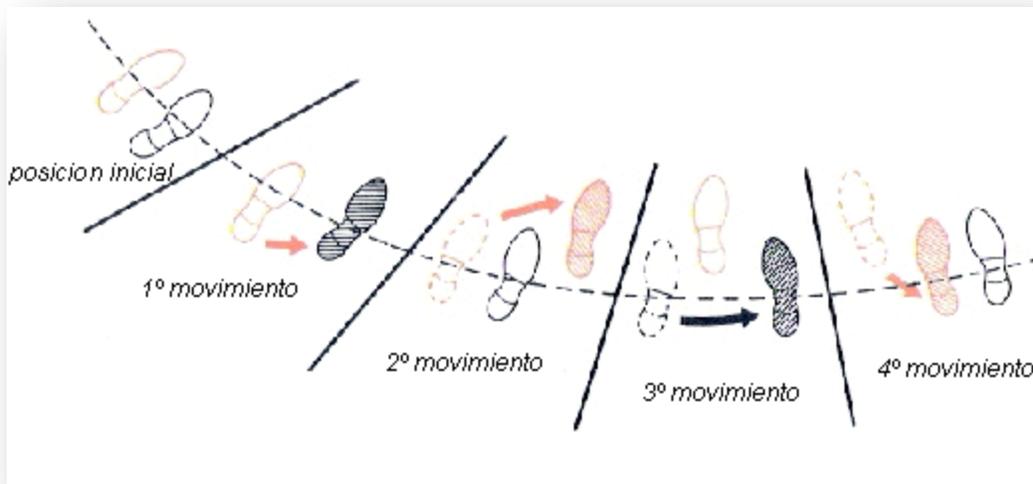
### APLAUSOS Y DESPLAZAMIENTO.

El hombre invita a la mujer y dan un paseo de lado a lado por la pista de baile, ella le responde con un leve coqueteo de los ojos. El paseo previo al baile le sirve al varón para cortejar.

Luego la pareja se ubica frente a frente, aplaudiendo al compás de la música.



Para conocer y comprender de mejor forma el desplazamiento, te invito a observar la siguiente imagen y escuchar atentamente las indicaciones.





### UNIDAD 3: Folclor “CUECA CHILENA”.

#### SECUENCIA DE LA CUECA: Escobillado y zapateo.

**Objetivo:** Demostrar la correcta ejecución de la danza nacional.

#### Escobillado:

Luego de haber terminado la primera vuelta “S”, el hombre se acerca a la mujer con pasos largos y luego ella responde haciendo que él retroceda, es ella que empieza a seducirlo a él, realizando movimiento de punta de pies cruzando las piernas.



#### Zapateo:

En el zapateo, el hombre se hace notar con golpes fuertes sobre el piso. A estas alturas ya debería tener conquistada a la dama. Es muy usual ver que sujete el pañuelo con las dos manos sobre su cabeza.





UNIDAD 3: Folclor “CUECA CHILENA”.

**SECUENCIA DE LA CUECA**

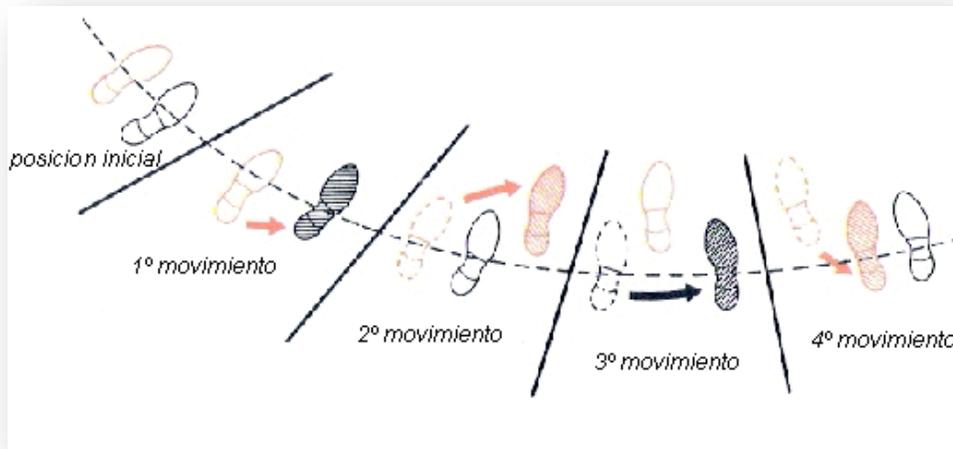
**Objetivo:** Demostrar la correcta ejecución de la danza nacional.

Te invitamos a ver un repaso de los pasos que hemos practicado: *Aplausos, desplazamiento, escobillado y zapateo.*

1.- **APLAUSOS:** La pareja se ubica frente a frente, aplaudiendo al compás de la música.



2.- **DESPLAZAMIENTO:** Movimiento coordinado de los pies, donde uno debe cruzar por sobre el otro y el de atrás volver. Se realiza este movimiento de manera continua.  
*Dato: Si me dirijo a la izquierda, mi pie izquierdo es el que va atrás.*



3.- ESCOBILLADO: Movimiento de punta de pies cruzando las piernas.



4.- ZAPATEO: Golpes contra el suelo, por lo general de talón.

