




Actividad N°9 Educación Física. “Danza folclórica, La cueca”



Asignatura:	Educación Física y Salud	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:	N° 9	
Objetivo de la Actividad:	Conocer y practicar pasos básicos de la cueca	
Cursos:	1°	
Profesor:	Ricardo Olguín	
Tiempo de Trabajo	2 sesiones: viernes 10 y 17 de julio	
Fecha de Entrega	Viernes 17 de Julio	

ACTIVIDAD

- Observar video metodológico de “Como bailar la cueca” el cual te indica primero los pasos básicos y después las partes de la cueca.
<https://youtu.be/YMJTrK-s-Hg>
- Practicar pasos básicos.
- Practicar partes y coreografía de la cueca.
- Grabar 2 videos:
El primero debe incluir los pasos de la cueca (Floreo, escobillado y zapateo)
El segundo debe incluir las partes de la cueca (La redonda, media luna, cambio de lado, escobilla’o, cambio de lado, zapateo y vuelta final).
- No es necesario que las grabaciones las realices con una pareja lo puedes hacer sola.

INTRUCCIONES

- 1.- Los videos pueden ser enviado a través del mismo celular buscar la opción compartir, desde ahí usted puede enviar directamente al siguiente correo: rolguine@gmail.com
- 2.- Fecha de entrega 17 de Julio.
- 3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribirme al correo o whatsapp anteriormente mencionado.



RETROALIMENTACION GUIA N°8 DEPORTE INDIVIDUAL, COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN

I.- **SELECCIÓN MULTIPLE:** Marca con X la alternativa que consideres correcta.

1.) Es un deporte individual:

- a) Practica en solitario, superándose a sí mismo en relación al tiempo, distancia o una técnica.
- b) Practica en solitario, actúa directamente contra un adversario.
- c) Desarrollo de las actitudes del trabajo en equipo.
- d) Existe cooperación entre 2 o más compañeros.

2.) Es característica del deporte individual:

- a) Es más importante la técnica que la táctica.
- b) Trabajo en equipo
- c) Cooperación
- d) Cooperación y oposición

3.) En las disciplinas deportivas de Lanzamiento de la jabalina y salto alto corresponden a la habilidad de:

- a) Correr y saltar
- b) Saltar y lanzar
- c) Lanzar y saltar
- d) Lanzar y Correr

4.) Son disciplinas deportivas del Atletismo

- a) Salto de Longitud, Carrera de 100 mts planos
- b) Salto de pértiga, Salto pies juntos
- c) Lanzamiento de la bala, Tiro al arco
- d) Carrera de los 400 mts. Planos, Salto de Bandeja

5.) Son fundamentos básicos del Básquetbol

- a) Pase de pecho, pique y gancho
- b) Dribbling, pívot y remate
- c) Remate, Dribbling y manejo de balón
- d) Lanzamiento de bandeja, bloqueo y Dribbling

6.) El objetivo del Básquetbol es:

- a) Es poner el balón en la canasta del equipo contrario.
- b) Es marcar puntos pasando el balón por encima de una red al campo contrario.
- c) Es impactar la pelota para que pase por encima de la red que divide la cancha a la mitad.
- d) Es conseguir marcar más goles que el rival en la portería contraria.



II.- DESARROLLO: Responde las siguientes preguntas de desarrollo.

1.) ¿Cuál es el objetivo que tienen los ejercicios técnicos de Carrera?

El objetivo es mejorar la técnica de la Carrera.

2.) Explicar la técnica de botear o driblear un balón de Basquetbol.

Al botar, los dedos deben estar abiertos, con la mano, la muñeca y el antebrazo en estado relajado de preparación. Se mantiene el codo flexionado cerca de la cadera, el antebrazo separado del cuerpo y paralelo al suelo. Las rodillas deben de estar flexionadas para asumir una posición ligeramente inclinada. La espalda debe conservarse relativamente derecha con la cabeza levantada, para poder ver todas las áreas de juego. Se empuja al balón contra el suelo con las puntas de los dedos, mediante flexión de muñeca, a una distancia cómoda del cuerpo. La distancia desde el cuerpo se determina por la velocidad a la que se está moviendo y por la proximidad de un defensor. Se controla el balón con los dedos y nunca se golpeará el balón o se le impulsará con las palmas de las manos.