




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:	8° año	
Profesor:	Marcela Rojas Cisterna	
Tiempo de Trabajo	2 sesiones: 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 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 y whatsapp: cisternarojasmarcela@gmail.com whatsapp +56965235837
- 2.- Fecha de entrega 17 de Julio.
- 3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribirme al correo o whatsapp anteriormente mencionado.

Marcela Rojas Cisterna
10 Julio 2020



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.) ¿Cuál de estos deportes corresponde a un deporte individual sin oposición?

- a) Artes marciales y Bádminton
- b) Gimnasia rítmica y Gimnasia deportiva
- c) Tenis y Atletismo
- d) Natación y Esgrima

4.) ¿Cuáles son los 5 implementos de la gimnasia rítmica?

- a) Cuerda, cinta, aro, claves y balón
- b) Balón, cinta, disco, clavav y aro
- c) Jabalina, martillo, bala, aro y cinta
- d) Cinta, aro, cuerda, clavav y bala

5.) Son fundamentos básicos de vóleibol

- a) Golpe de dedos y antebrazos
- b) Pase de dedos y gancho
- c) Remate y Dribbling
- d) Lanzamiento y pivote

6.) Es una regla de Vóleibol

- a) Cada equipo consta con 5 jugadores.
- b) Antes de conocer a los demás conócete a ti mismo.
- c) Los jugadores de un equipo deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo, ya que si no será punto para el equipo contrario.
- d) Si un jugador retiene el balón se considera dobles.



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

1.) Nombra 5 características de la gimnasia rítmica.

1.- Se puede practicar en formato individual o grupal, y ambas clases se encuentran representadas en los Juegos Olímpicos.

2.- Se empieza a practicar a temprana edad.

3.- Requiere de una concentración por encima de la media para poder ser practicada con éxito ya que es preciso dominar el manejo de varias cuestiones al mismo tiempo: música, pasos coreográficos, y uso de aparatos.

4.- El calzado con puntera es indispensable para cuidar las pisadas, la precisión de los pasos y evitar caídas.

5.- En cuanto a las exigencias físicas es indispensable contar con un peso saludable y normal que facilite los exigentes movimientos coreográficos.

2.) ¿Cómo está formada la cinta y qué tipo de movimientos puede realizar la cinta en la gimnasia rítmica?

La cinta está compuesta de satén o un material no almidonado. En su extremo tiene varillas que pueden estar compuesta de plástico, madera, bambú o fibra de vinilo. El ancho varía de los 4 a los 6 cm y su longitud alcanza los 6 metros.

Movimientos

Espiral en la cual debe rotar su mano a una gran velocidad para conseguir el efecto deseado, los lanzamientos y capturas que requieren de una fuerte precisión tanto para lanzar el implemento como para capturarlo.

Serpiente donde deben realizar un garabato con la mano para generar dicho efecto, los círculos y oscilaciones con movimientos amplios circulares y el zigzag con movimientos rítmicos cortantes de arriba abajo, además de aquellas formas que la atleta sea capaz de realizar. Es importante que en ningún momento la cinta se pegue al cuerpo de la atleta, de allí la gracia y dificultad de dicha práctica.