



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



<b>Asignatura:</b>	Educación Física y Salud	 <b>Departamento de Educación Física.</b>
<b>N° Actividad:</b>	N° 9	
<b>Objetivo de la actividad</b>	Conocer y practicar pasos básicos de la cueca.	
<b>Cursos:</b>	7° año	
<b>Profesor:</b>	Marcela Rojas Cisterna	
<b>Tiempo de Trabajo</b>	2 sesiones: 10 y 17 de julio	
<b>Fecha de Entrega</b>	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](mailto:cisternarojasmarcela@gmail.com) +56965235837
- 2.- Fecha de entrega 17 de Julio.
- 3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribirme al correo o whatsapp anteriormente mencionado.



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) Atletismo y Gimnasia
- c) Tenis y Boxeo
- d) Natación y Esgrima

4.) N° de jugadores de un **equipo** de Hándbol en cancha.

- a) 7
- b) 14
- c) 6
- d) 12

5.) Tipos de pase en Hándbol

- a) Pecho y pique
- b) Gancho y béisbol
- c) Frontal y lateral
- d) Gancho y pecho

6.) Son reglas de Hándbol

- a) No se puede dar más de 3 pasos sin botear el balón, No se puede pisar la línea del área.
- b) Antes de conocer a los demás conócete a ti mismo, De la técnica nace la intuición.
- c) La pelota solo puede rebotar una vez antes de ser impactada, El tiempo reglamentario es de 45 minutos cada tiempo.
- d) Si un jugador retiene el balón se considera dobles, cada equipo consta con 5 jugadores.



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

1.) Nombra 10 ejercicios técnicos para mejorar la carrera en Atletismo.

- 1.- Squiping
- 2.- Taloneo
- 3.- Caminar en punta de pie
- 4.- Trote lateral
- 5.- Trote hacia atrás
- 6.- Braceo pronunciado
- 7.- Talón, planta y punta
- 8.- Squiping con una pierna
- 9.- Patadas hacia delante
- 10.- Squiping Ruso

2.) Describir técnicamente uno de los fundamentos básicos de Hándbol “pase frontal”.

Pierna contraria al brazo ejecutor, adelantada, brazo y antebrazo en ángulo de 90° a 100°, rotación del tronco al lado del brazo en el que tenemos el balón, mano dirigida hacia la dirección del pase