



PLAN DE TRABAJO

CURSO: 7ºA

Profesor/a: María José Oyaneder Valencia

Asignatura: Educación Física

SEMANA del Lunes 17 al Viernes 21 de Agosto del 2020

SEMANA del Lunes 24 al Viernes 28 de Agosto del 2020

SEMANA del Lunes 31 al Viernes 04 de Septiembre del 2020

SEMANA del Lunes 07 al Viernes 11 de Septiembre del 2020

Unidad 3: Habilidades motrices básicas, orientadas a una danza folclórica

OBJETIVO (OA 1): OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).
- Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros)
- **Una danza (folclórica, moderna, entre otras).**

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES: La unidad está orientada a conocer el origen del folclor tradicional chileno y la realización de ejercicios, secuencias y coreografías folclóricas y populares, con el objeto de desarrollar los diferentes elementos que pertenecen al baile y la danza, tales como: desplazamientos, equilibrios, giros, balanceos, saltos; uso del espacio (direcciones, niveles, planos) y tiempo (ritmo, pulso y pausas), con acompañamiento musical.



GUÍA DE TRABAJO

INSTRUCCIONES: La siguiente guía tiene como objetivo conocer uno de nuestros bailes típicos de nuestro país, en especial el de la zona sur de Chile.

SEMANA 1

EL COSTILLAR

Es un baile que vio sus orígenes en las tertulias y reuniones, especialmente de la zona de Chillán. El costillar es una danza festiva y competitiva alrededor de una botella colocada en el centro de la pista. La característica del costillar es la destreza y agilidad de los bailarines al ir bailando alrededor de una botella, puesta al centro de la pista, sobre la que deben ir cerrando cada vez más el círculo. Los bailarines deben saltar, zapatear y redoblar con fuerza alrededor de la botella. El que derriba o bota la botella debe pagar una multa o simplemente pierde y debe retirarse de la pista de baile. El Costillar es una danza de pareja suelta e independiente formada habitualmente por hombres. Pueden participar varias parejas como también una sola.

- **Desarrollo:**

1. ¿Cuál es el vestuario típico de esta danza?

2. ¿Cuáles son las características de esta danza?

3. Describe los pasos básicos de esta danza.

- A continuación te invito a ver el siguiente video para que conozcas más de esta danza: <https://www.youtube.com/watch?v=IBi62h0wwJl>



SEMANA 2

En esta guía deberás observar los pasos básicos de esta danza y practicarlos durante la semana, así en la clase online los reforzaremos. El video de instrucciones sobre las actividades de desarrollo de la clase será enviado al correo institucional en donde tendrá como nombre: **Baile “El Costillar” pasos básicos 1”**.

SEMANA 3

En esta guía deberás observar los pasos básicos de esta danza y practicarlos durante la semana, así en la clase online los reforzaremos. El video de instrucciones sobre las actividades de desarrollo de la clase será enviado al correo institucional en donde tendrá como nombre: **Baile “El Costillar” pasos básicos 2”**.

SEMANA 4

En esta guía deberás observar los pasos básicos de esta danza y practicarlos durante la semana, así en la clase online los reforzaremos. El video de instrucciones sobre las actividades de desarrollo de la clase será enviado al correo institucional en donde tendrá como nombre: **Baile “El Costillar” pasos básicos 3”**.

Mauricio Valdebenito
Profesor de Educación Física

Mauricio.valdebenito@uldaaracena.cl