**Juegos y danzas tradicionales de Chile - Educación física 4to Básico - 21 de septiembre.**

**Hola niños y apoderados**, esta semana comenzaremos con nuevas actividades, ya que estamos en el mes de la patria, aprenderemos algunos juegos tradicionales y nuestra Danza Nacional “La cueca”. Los ejercicios que te presentamos a continuación nos ayudaran a coordinar y a familiarizar los pasos básicos de la cueca de una forma sencilla y entretenida.

**Objetivo:** **OA 5:** Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

**Material a usar:** pelotita de papel y sillas (alternativa: conos, almohadas, pisos, cojines o zapatillas).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TAREAS DEL APODERADO | EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO (seguir al detalle). | CUANTAS VECES REPETIR |
| * Colocar música **FOLCLÓRICA** para realizar los ejercicios.
* Que siga las instrucciones.
* Respetar y cronometrar los tiempos de los ejercicios y descanso (30’).
* Proporcionar los materiales.
* Que responda el cuestionario final y enviarlo a su profesor.
* Terminado los ejercicios, cambiar de ropa.
* Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
* Lavar las manos después del ejercicio.
 | **Circuito de danza folclóricas. “el escobillado”**1. Ponte en un pie realizando equilibrio, lanza la pelotita de papel al aire, APLAUDE y atrápala con ambas manos. Repetir 10 lanzamientos correctos con cada pie.
2. Salta con tus pie juntos en zigzag entre medio de dos sillas (formando una S). Realizar esta acción unas 3 vueltas completas en zigzag entre las sillas. Luego lo mismo pero una vuela saltando en cada pie (derecho e izquierdo).
3. De pie, con un pie adelante y el otro atrás, realizamos saltos alternados. Realizar 20 saltos, descansar 15 segundos y repetir 3 veces.
4. Libre por la habitación, avanza realizando saltos alternados (“pasos de astronauta”), por cada salto aplaude. Realizar 10 saltos de forma pausada y manteniendo el equilibrio en un pie. Si toca el piso el otro pie no cuenta.
5. De pie, salta hacia la derecha y cae en el solo pie derecho, manteniendo un pie en el aire y el equilibrio. Luego con el pie que está en el aire realiza un círculo. Realiza lo mismo pero ahora saltando al lado izquierdo. Esta acción (izquierdo y derecho) 10 veces.
6. Ahora vamos a realizar el movimiento completo del “escobillado”, eleva un pie y crúzalo por delante del otro pie, repite este mismo movimiento con el otro pie. (Se adjunta un video explicativo en recurso digital). Acompaña con música chilena para niños.

**Juego tradicional - Luche SFN.**Coloca una línea con cinta adhesiva (o calcetines estirados) una distancia de 160 cm. Cada 20 cm, colocar a ambos lados en el piso un pequeño objeto (ej. tapas de bebidas).El estudiante tendrá que saltar en el pie IZQUIERDO por sobre la línea e ir recogiendo los objetos. Una vez recoja todos debe volver saltando con el pie DERECHO por sobre la línea. Si llega a caerse o salir de la línea comienza de nuevo. | * Los descansos son de 30 segundos entre cada uno de los ejercicios.
* 2 a 3 veces a la semana.
* Puede aumentar unos 2 o 3 **REPETICIONES** dependiendo del avance y nivel motriz.
 |
| **Recurso digital** | Canción cueca chilena para niños: <https://www.youtube.com/watch?v=ScnhNn4R6Oo&ab_channel=atiempopreescolar> Demostración paso escobillado: <https://www.youtube.com/watch?v=aLPUCfPxyb4> |

Guía de “juegos y danzas tradicionales de Chile”.

Nombre alumno: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_21 de septiembre\_\_\_

Puedes imprimir esta hoja o copiarla a tu cuaderno. **Responde según lo realizado en la semana.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿Realizaste esta guía, que días? Indica los días realizaste los ejercicios.
 |  |
| 1. Que otros juegos tradicionales conoces. Nómbralos.
 |  |
| 1. ¿Qué ejercicio de la guía fue el más difícil o no pudiste hacer?
 |  |
| 1. ¿Qué cambios observaste en tu cuerpo después de realizar ejercicio?
 |  |
| 1. ¿Cómo lo jugaste el juego tradicional chileno?
 |  |
| 1. ¿Tomaste aguas antes, durante y después de hacer ejercicio?
 |  |

**Te invitamos a las clases virtuales, todos los lunes a las 16 hrs por Meet, para repasar los pasos de la cueca chilena y juegos tradicionales de nuestro país.**

****

Envíanos una foto de tus respuestas al **+56 937799484** o escríbenos al correo:

Si eres del 4° A; e.rojas@colegiosfnvalpo.cl

Si eres del 4° B; c.valencia@colegiosfnvalpo.cl