**Guía de ejercicios de educación física 5° Básico**

**28 de septiembre.**

**Hola estudiantes 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 familiarizarnos con los pasos básicos y la coreografía de la cueca de manera sencilla y entretenida.

**Objetivo:** OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades como en juegos tradicionales y danzas folclóricas.

**Material a usar:** 6 perros de ropa,una caja de cartón mediana (de té u otra similar) pañuelo ycinta adhesiva,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TAREAS DEL APODERADO | JUEGOS y RETOS FOLCLORICOS (seguir al detalle). | CUANTAS VECES  REPETIR |
| * El apoderado puede participar con el estudiante y de esta manera incentivarlo. * Poner música de cueca para realizar los ejercicios. * Tomar los tiempos de práctica y descansos. * Apoyar con los materiales necesarios. * Supervisar que responda el cuestionario final y lo envíe a su profesor. | **Juego tradicional: Luche adaptado:** Ubica 6 perros de ropa en el piso, todos juntos, ubícate a unos tres metros de ellos, traslada la caja por el piso saltando en un pie, empujándola suavemente con el pie libre, debes ir a buscar un perro y colgarlo en tu ropa, volver al punto de inicio y así sucesivamente hasta tenerlos todos, a ver cuánto tiempo tardas en recogerlos todos. (5 minutos) | -Practicar esta sesión 2 o 3 veces a la semana.  -Realizar Coreografía completa al menos 30 minutos en cada sesión.  -Los descansos entre cada serie completa pueden ser entre 1 a 2 minutos. |
| **Circuito de danza folclórica: Coreografía básica de la cueca**  **\*Marca en el piso con cinta adhesiva una S de dos metros app y dos cruces pequeñas a cada lado: x S x**  **1.- Vuelta inicial:** Desplaza la caja por la **S,** comienza con el pie izquierdo y cambia al pie derecho en la mitad.  (siempre con el borde interno, ida y vuelta)  **2.-Medias lunas:** Desplaza la caja de una cruz a otras 5 veces, formando una media luna.  **3.-Vuelta:** Desplaza la caja por la **S** solo una vez.(comienza con el pie izquierdo y cambia al pie derecho en la mitad)  **4.- Escobillado:** Desplaza la caja adelante empujándola levemente con el borde interno de cada pie en forma alternada. Luego retrocede de la misma forma.  **5.- Vuelta:** Desplaza la caja por la **S** solo una vez.(comienza con el pie izquierdo y cambia al pie derecho en la mitad)  **6.- Zapateo:** Golpea levemente la caja con la planta del pie, dos veces con cada pie al ritmo de la música.  **7.- Vuelta final:** Desplaza la cajadando la vuelta completa hasta llegar al punto de inicio.  Utilizar el pañuelo con la mano derecha, en forma libre |
| Elongaciones y estiramientos.  **Observa el video y tómalo como referencia:** [**https://www.youtube.com/watch?v=qW7ZxTpn3Co**](https://www.youtube.com/watch?v=qW7ZxTpn3Co) |

Guía de Educación Física y Salud.

Nombre alumno: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: 28 de septiembre

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿Realizaste esta guía? Indica los días. |  |
| 1. Indica el ejercicio que más te costó realizar |  |
| 1. Nombra las partes de la cueca. |  |
| **4.-** ¿Cuántas vueltas tiene una cueca? |  |
| **5.-** ¿Utilizaste la caja en todo momento? |  |
| **6.-** ¿Utilizaste el pañuelo? ¿Te costó coordinar con los pasos? |  |
| **7.-** ¿Tomaste agua antes, durante y después de hacer ejercicio? |  |

**Al finalizar la sesión, recuerda siempre asearte y cambiar tu polera.**

**Además, los días jueves a las 4 de la tarde tenemos clases virtuales por Meet.**

**Donde podremos aclarar tus dudas, corregir tus ejecuciones, dar alternativas de mejoras y harás ejercicio que es lo más importante. Te esperamos.**

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

Si eres del 5° A; [c.valencia@colegiosfnvalpo.cl](mailto:c.valencia@colegiosfnvalpo.cl)Si eres del 5° B; [j.toloza@colegiosfnvalpo.cl](mailto:j.toloza@colegiosfnvalpo.cl)

****