



## **GUIA N° 19 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO**

### **“La Cueca”.**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 04/09/2020 HASTA 10/09/2020**

**UNIDAD 3**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

**PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1 y 2.**

**OA11 -Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: › realizar un calentamiento específico individual o grupal › usar ropa adecuada para la actividad › cuidar sus pertenencias › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.**

**OBJETIVO DE LA CLASE: Investigar sobre los bailes de las diferentes zonas de nuestro país.**

**LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.**

**MATERIALES: CUADERNO, RELOJ PARA TOMAR EL TIEMPO.**

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

**VIDEOS PASOS DE LA CUECA:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=vVQStHjEG8>**

## "La Cueca"



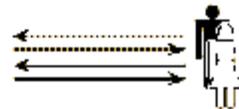
### INVITACION

"El varón se dirige a la dama y la invita a bailar un pie de cueca"



### PASEO

"Al ritmo de la música, la pareja da un breve paseo por la pista de baile"



### INICIO DE FRENTE

"Una vez terminado el paseo, la pareja se coloca frente a frente y comienza el baile sólo cuando empieza el canto"



### INICIO VUELTA

"El comienzo es una gran vuelta completa, regresando al punto de partida"



### ESCOBILLADO

"Movimiento en medialuna. El varón sigue a la dama de acuerdo al costado que ella escoge para iniciar. El paso (escobillado) es suave. Ambos bailarines arrastran levemente los pies en punta y cruzando las piernas".



### PRIMERA VUELTA

"Cuando en el canto se grita "vuelta", ambos se separan levemente e inician una vuelta en "S" para terminar en el lugar que ocupaba el otro".



- **RECUERDE, QUE EL VIDEO DE LA RUTINA DE EJERCICIOS, ENVIADO PÓR WHATSAPP DE LA GUIA NUMERO 7, SE MANTIENE PARA QUE LO REALICE TODOS LOS DIAS.**

### **POTENCIA DE PIERNAS**

- 1- SUBIR Y BAJAR ESCALERAS VIDEO N°1, DURANTE UN MINUTO.**
- 2- SUBIR DE IDA Y VUELTA LA ESCALERA VIDEO N° 2,DURANTE 1 MINUTO.**
- 3- SUBIR Y BAJAR LA ESCALERA DE FORMA LATERAL VIDEO N°3, DURANTE 1 MINUTO.**

### **FUERZA DE BRAZOS**

- 1- FLEXION DE BRAZOS DE ESPALDA CON APOYO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES VIDEO N° 4.**
- 2- FLEXION DE BRAZOS DE FRENTE CON APOYO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES.VIDEO N° 5.**
- 3- FLEXION DE BRAZOS CON APOYO DE MANOS JUNTAS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES.VIDEO N° 6.**
- 4- FLEXION DE BRAZOS CON APOYO MANOS SEPARADAS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N° 7.**
- 5- FLEXION DE BRAZOS JUNTANDO LAS PALMAS AL FRENTE 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N°8.**
- 6- FLEXION DE BRAZOS JUNTNTANDO PALMAS POR DETRÁS 3 SERIES DE 10 REPETICIONES. VIDEO N°9.**

- **RECUERDE REALIZAR UNA PAUSA DE 30 SEGUNDOS ENTRE CADA REPETICION Y DE 1 MINUTO POR CADA SERIE.**
- **HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.**

# EJERCICIOS DE ELONGACION O ESTIRAMIENTOS.

CINFASALUD

 **cinfa**  
Nos mueve la vida

## Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



\*Estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y no excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.



[www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com)

**RECUERDE:**

- REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.
- HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- SECARSE EL SUDOR.
- QUEDESE EN CASA.
- ESTA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.