**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº14 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**IV º MEDIO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**OF 1:** Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

**Objetivo de la Guía:** “Reconocer y aplicar las habilidades motrices especializadas en la Cueca”.

**Correo electrónico IV º Medio:** [efis.cuartomedio.smm@gmail.com](mailto:efis.cuartomedio.smm@gmail.com)

**Instrucciones:**

1. Esta guía la puedes imprimir o dibujar y trabajarla en el cuaderno.
2. Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
3. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.
4. Practica la Cueca incluyendo el nuevo desplazamiento del escobillado y zapateo.

**Introducción:**

Hoy realizaremos nuestra Guía N°14 de autoaprendizaje en la cual deberás reconocer y aplicar las habilidades motrices especializadas en la Cueca.

Observa la cápsula de aprendizaje: <https://youtu.be/Hy8W017pbwY>

Practica el escobillado y el zapateo: <https://youtu.be/0vJlCChkEu8>

**Ejercitación:**

1. ¿Cómo se llama la canción que bailaremos?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿A qué grupo musical corresponde?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué vuelta inicial debes realizar?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Por qué se llama así?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuántas medialunas alcanzamos a realizar?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué letra realizaremos en el Escobillado?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos tiempos marcaras en el lugar al iniciar el escobillado?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos tiempos de desplazamiento realizaras en el escobillado?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos tiempos debes marcar en el lugar al iniciar y finalizar el zapateo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Hacia qué dirección te diriges cuando realizas el zapateo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Síntesis:

La estructura de la Cueca se puede aprender en 10 pasos y cada paso de la Cueca tiene sus tiempos musicales que se deben respetar.

En la vuelta inicial debes desplazarte desde tu punto de inicio hacia la derecha realizando un diseño de piso con forma de S, para luego retornar de la misma forma hacia el lugar de inicio de la figura.

El escobillado en “X” se llama así porque ambos bailarines forman esa letra al desplazarse.

El zapateo se realiza en 8 tiempos y el desplazamiento se realiza hacia adelante.