**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº15 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**I º MEDIO**

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

**Objetivo de Aprendizaje I ° Medio:**

**OA 1:** Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de

locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos una danza (folclórica, popular, entre otras).

**OA5:** Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

* Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
* Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.
* Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

**Objetivo de la Guía:** “Practicar la coreografía de Sambos Caporales y decidir su participación final en el proyecto de Folklore en Pandemia.”

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

**Instrucciones:**

1. Esta guía la puedes imprimir o trabajar 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 3 veces a la semana la coreografía.

**Introducción:**

Hoy realizaremos nuestra guía N°15 de autoaprendizaje en la cual practicaremos la coreografía de Sambos Caporales y te ayudaremos a decidir tu participación final en el proyecto de Folklore en Pandemia.

Explicación de la actividad: <https://youtu.be/Ybca49ArjaQ>

Practica de la coreografía de Sambos Caporales: <https://youtu.be/uRGsOqjlUho>

Ejercitación:

1. ¿Cómo se llama la danza folclórica que estamos practicando?

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

1. ¿Con qué pie debemos iniciar nuestros pasos al bailar?

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

1. ¿Cuál es la diferencia de ejecución entre damas y varones?

Las damas: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Los varones: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos pasos forman la 1era parte del baile?

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

1. ¿Cuántos pasos forman la 2da parte del baile?

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

1. ¿Qué elemento podríamos utilizar al bailar?

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

1. ¿Cuáles son las asignaturas que forman parte del proyecto integrado?

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

1. Marca con una X la alternativa que más se acerca a tus gustos:

\_\_ Pintar.

\_\_ Cantar.

\_\_ Bailar.

1. ¿En cuál de las actividades del proyecto te gustaría ser evaluado? Fundamenta.

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

1. ¿Cuándo se realizará la Evaluación final del proyecto?

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

Síntesis:

La coreografía de Sambos Caporales, será aprendida en 2 partes, la parte 1 está formada por 9 pasos y la parte 2 por 8 pasos.

La diferencia principal en la ejecución de los pasos entre damas y varones es que las damas marcan sus pasos con las rodillas juntas y mueven sus caderas y los varones realizan los pasos saltados y rodillas separadas.

La participación en el proyecto de Folklore en Pandemia se realizará en las asignaturas de ed. Física y salud, tecnología y música.

Cada alumno deberá escoger según sus gustos si participará en pintura, canto o baile.

La evaluación final será una nota sumativa y se realizará en la semana del 2 al 6 de noviembre considerando la participación clase a clase.