**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº15 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**III º MEDIO**

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

**OA 1:** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

**Objetivo de la Guía:** “Practicar la Cueca con seguridad poniendo énfasis en la expresión corporal y enriquecimiento de los pasos”.

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

**Ejercitación:**

1. ¿Cómo se llama el baile que estamos practicando en Ed. Física?

En educación física estamos practicando la Cueca.

1. ¿Qué vuelta inicial realizaremos?

Realizaremos la vuelta inicial 4 esquinas.

1. ¿Qué figura de piso realizaremos en el escobillado?

En el escobillado realizaremos en el piso la figura de la letra L.

1. ¿Cuántos tiempos tenemos para realizar el zapateo y en qué dirección debemos realizarlo?

Para realizar el zapateo tenemos 8 tiempos y debemos ejecutarlos en dirección hacia adelante.

1. ¿Qué elementos debemos considerar para enriquecer nuestros pasos?
2. Expresión corporal.
3. Movimiento del pañuelo.
4. Ejecutar el dibujo de piso adecuado.
5. Bailar al ritmo de la música.
6. ¿Cuáles son los 3 consejos que te ayudaran a mejorar la ejecución?
7. Ensayar con distintas cuecas de distintos estilos.
8. Bailar mirándote en un espejo.
9. Practicar los pasos por separado.
10. ¿Qué elemento utilizamos al bailar?

Para bailar utilizamos un pañuelo.

1. ¿Qué logras al bailar y escuchar diferentes estilos de Cueca?

Al bailar y escuchar diferentes estilos de Cueca logras mantener el ritmo y el pulso de ella.

1. ¿Qué aspectos puedes mejorar mirándote al espejo al bailar?

Al mirarte al espejo puedes mejorar tu sonrisa, el contacto visual con tu pareja y tus movimientos del pañuelo.

1. ¿Cómo se recomienda practicar los pasos para mejorar su ejecución?

Para mejorar la ejecución de los pasos se recomienda practicarlos por separado y luego integrarlos al baile.