

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Bailes Chilenos

A lo largo de nuestro país nos encontramos con una amplia gama de bailes con características particulares de cada una de las zonas, norte, centro y sur.

La práctica de estos bailes tradicionales, no se caracterizan tan solo por realizar movimientos y coreografías complejas, sino que tienen que ver con la expresión mediante el lenguaje no verbal y del mismo modo, constituye una manifestación de nuestra cultura.

En esta guía veremos un baile de cada zona, con la intención de poder aprenderlo y practicarlo.

### ? ¿ Por qué practicar estos bailes??

Desde un punto de vista motriz, el baile desarrolla diferentes habilidades y así mismo, puede considerarse una actividad de intensidad moderada.

El desarrolla el lenguaje no verbal mediante la expresión corporal y, mejora la coordinación y la creatividad.



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Bailes Chilenos

El Cachimbo



La Cueca



La Cueca Chilota  
La Periconca



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## ACTIVIDAD

Te proponemos a continuación que puedas practicar estas danzas en tu casa. Recuerda seleccionar algún espacio de tu hogar donde puedas realizarlo. Y si gustas invita a alguien a participar.

Zona	Baile	Video
Norte	El Cachimbo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=048bsbxwuBs">https://www.youtube.com/watch?v=048bsbxwuBs</a>
Centro	La cueca	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lwO3W2jl-d8">https://www.youtube.com/watch?v=lwO3W2jl-d8</a>
Sur	Cueca Chilota	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y4oe2dzfqg8">https://www.youtube.com/watch?v=Y4oe2dzfqg8</a>
	La Periconá	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V909IXTjGK8">https://www.youtube.com/watch?v=V909IXTjGK8</a>

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Te invitamos a responder la siguiente pregunta, luego de la práctica de los bailes:

**?** ¿Cuál de estos bailes consideras de mayor complejidad motriz?

Four horizontal lines for writing the answer.

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
  - Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
  - Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
  - Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).
  - Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).
  - Una danza (folclórica, moderna, entre otras).
- Referencias: Fors, C. (2015). Curso básico de ... Pilates. Contrapunto, Santiago.

