



**Módulo de autoaprendizaje N°24**  
**Tema: danza nacional cueca "Toma de Pañuelo"**

Objetivo	Conocer la técnica correcta del uso del pañuelo en la danza nacional la cueca, mediante la observación de videos y la práctica del baile incorporando esta destreza, con el fin de <u>potenciar la estructura final del baile.</u>
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Observar los videos presentados en el módulo y luego desarrollar las actividades plantadas de manera práctica.</li><li>➤ Tener precaución con los espacios donde se desarrollan las actividades prácticas y con los materiales, para evitar accidentes.</li><li>➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.</li></ul>

**Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.**

**Toma de Pañuelo**

Para bailar cueca sólo hay un requisito: tener un pañuelo. Que sea de tela y no de papel es una regla al momento de levantarlo en alto y sin embargo cada vez son más escasos estos cómplices en el baile de cortejo. "Al bailar una cueca el pañuelo se convierte en una extensión de tu cuerpo. Es la muestra de un sentimiento y para esto tiene que ser de tela. El papel, en el primer movimiento, se desintegra". Y es que el pañuelo no es sólo un accesorio en la danza. Es parte del lenguaje del cortejo. Tomado entre los dedos de la mano derecha se mueve en lo alto al compás de la música. Lo levantamos en alto para mostrar porte. En la quimba baja a la cintura en las mujeres y los hombres lo usan para acompañar a la pareja. Esconde los coqueteos cuando sube a la altura del rostro y en el zapateo se agita muy alto para demostrar la alegría y festejo.

Busca un pañuelo de cueca u otro si tienes, pincha el link que estas más abajo y una vez que observaste el video lo realizas tú. Invita a toda tu familia para que lo realicen contigo. Realizar al menos 30 minutos de práctica, para luego ejecutar al menos 40 minutos la estructura total del baile total.

- Postura del uso del pañuelo.  
<https://www.youtube.com/watch?v=pWLCkPt56SY>
- Movimientos del pañuelo.  
[https://www.youtube.com/watch?v=-ZvtVH\\_1CTQ](https://www.youtube.com/watch?v=-ZvtVH_1CTQ)



No solo un baile

Un dato relevante es que bailar dos horas de cueca, sin pausas, puede llegar a quemar cerca de 400 calorías. A nivel físico se requiere de una buena condición, sobre todo en el varón, ya que debe mostrar fuerza en el baile.

Tanto es así, que en la cueca a nivel competitivo se entrena de igual manera que para una competencia deportiva. Lo que más se debe trabajar son las extremidades inferiores, tonificando la gran mayoría de las veces los gemelos, ya que el paso de desplazamiento se realiza en punta y hay que tener una resistencia muscular. Se dice que los gemelos son nuestro segundo corazón, el cual hay que ejercitar, y qué mejor que hacerlo con nuestro baile nacional. Puede que algunas personas no lo sepan, pero los gastrocnemio mandan frecuentemente un promedio de 100 mililitros de sangre por minuto de vuelta al corazón. Además de eso, la



importancia de los gemelos reside en que son un músculo que se encarga de que nuestra postura sea la correcta y de que el cuerpo se mantenga en equilibrio, de manera que los músculos se encuentran en constante contracción para dar estabilidad a las rodillas.

### Autoevaluación:

Indicador	Sí	No
Desarrolla al menos 20 minutos la práctica del movimiento de pañuelo		
Desarrolla la estructura completa (pasos) del baile nacional al menos 8 veces		
Tiene precaución al momento de desarrollar la ejecución de la danza nacional evitando algún tipo de accidente		

\*Se presenta el indicador Sí en 3 oportunidades, quiere decir que, el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

### Solucionario

Actividad n°1: Debo observar los videos y practicar al menos una hora las técnicas correctas de ejecución, siguiendo los patrones de cada movimiento y la secuencia correcta. Apoyarse en los videos presentados en este y los módulos anteriores.