



Módulo de autoaprendizaje N°23

Tema: el costillar "pasos básicos"

Objetivo: Practicar el paso básico y de desplazamiento en la danza del costillar, mediante la observación y ejecución de las técnicas con la ayuda de videos, con el fin de realizar la estructura final del baile

Instrucciones: Observar los videos presentados en el módulo y luego desarrollar las actividades plantadas de manera práctica.



El Costillar

Paso basico y desplazamiento

Es una danza de pareja mixta o masculina, suelta, concéntrica, que ha asumido un sentido de competencia y que hace demostración de destreza.

El paso basico comienza con pequeños saltos y rebotes en el espacio, donde las rodillas se elevan hacia la altura de la cadera. Por otro lado, para la continuacion de la danza este paso basico es primordial y lo utilizaremos en todo momento para desplazarnos en este baile competitivo.

A continuación, podrán apreciar en profundidad cada uno de los pasos del baile "el costillar"

Actividad 1: observa el video del paso basico en el siguiente video, donde nos explicara del paso basico y que se utilizara para desplazamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=xsa6C9Pk4H0>

Actividad 2: una vez que ya observaron el video y los pasos basicos te invito a practicar este paso basico e intentar desplazarte desde un punto hacia otro.

Aquí te dejo la cancion de la danza que estamos practicando

https://www.youtube.com/watch?v=4-b90H_vzk

Auto Evaluación:

<p>¿Realice 10 minutos de practica del paso básico?</p> <p>2 (Green heptagon) 1 (Red heptagon)</p> <p>○ (White heptagon)</p>	<p>¿Coloque atención en el video explicativo del paso básico?</p> <p>2 (Green heptagon) 1 (Red heptagon)</p> <p>○ (White heptagon)</p>	<p>¿Aprendí muy bien de este módulo?</p> <p>2 (Green heptagon) 1 (Red heptagon)</p> <p>○ (White heptagon)</p>
--	--	---

***Colorea el Heptágono que está en blanco, del color del puntaje que crees que obtuviste.**

<p><u>3 color verde:</u> Muy buen trabajo continua así.</p>	<p><u>2 color verde y 1 rojo:</u> Trabajo aceptable, sugiero que para el próximo modulo entreguemos todo nuestro potencial.</p>	<p><u>2 rojos y 1 verde, 3 rojos:</u> Trabajo Regular, recuerda que tu puedes y tienes mucha capacidad, para el próximo modulo todo será mejor ya verás.</p>
---	---	--

- ❖ Recuerda que al realizar ejercicio debes beber agua ya que el agua nos aporta los minerales utilizados en la actividad física y recuerda realizar ejercicio con ropa cómoda y mantener los hábitos de higiene (lavado de manos y cara).
- ❖ Mantener siempre los hábitos de higiene personal (lavado de manos, cepillarse los dientes luego de cada comida, lavar cara y cuerpo).
- ❖ No consumas alimentos altos en grasa, azúcares, sodio, calorías, evita alimentos fritos y bebidas gaseosas.
- ❖ Un buen lenguaje demuestra una buena educación y un buen comportamiento como niño y niña.

Saludos les envía el
Profesor Cristóbal Vega Cornejo.

