



Módulo de autoaprendizaje N°22
Tema: danza nacional cueca "Escobillado"

Objetivo	Practicar el paso escobillado en la danza nacional la cueca, mediante la observación y ejecución de las técnicas con la ayuda de videos, con el fin de potenciar la estructura final del baile.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Observar los videos presentados en el módulo y luego desarrollar las actividades plantadas de manera práctica.➤ Tener precaución con los espacios donde se desarrollan las actividades prácticas y con los materiales, para evitar accidentes.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

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

Paso Escobillado

Escobillado: Consiste en juntarse o ubicarse en el centro y mover los pies cepillando el piso, avanzando y retrocediendo. Segunda vuelta o cambio de lado: Se debe cambiar de lado formando una "S" en el suelo, siempre desplazándonos con el paso floreo.

Cepilleo: Es el movimiento que realiza el pie con el metatarso tacón o planta y va del centro del cuerpo hacia afuera en cualquier dirección. (Antonio Miranda Hita, 2002).

Escobilleo: Es la imitación del movimiento que realiza una escobeta, se hace de la siguiente manera: Zapateo pie derecho adelante, cepilleo tacón pie izquierdo adelante, huachapeo metatarso mismo pie izquierdo. (Antonio Miranda Hita, 2002).

Huachapeo: Es el movimiento realizado por el metatarso o planta que parte de afuera hacia el centro del cuerpo. (Antonio Miranda Hita, 2002).

Lo que queda claro después de haber leído las definiciones obtenidas de cada uno de los movimientos, es que el "Escobillado" o "Escobilleo" como también es conocido, es la combinación de dos movimientos, los cuales constan en jalar y cepillar.



¿Qué pasa si realizas mal el escobillado?

Puede haber lesiones en distintas partes de tu cuerpo, sobre todo en la pierna, en la articulación de la rodilla. El tendón patelar, puede verse afectado al momento de realizar el cepillado por el impulso que lleva cuando se intenta extender la rodilla. De igual forma, puedes adquirir una tendinitis en los isquiotibiales por el golpe provocado al frenar el paso con el metatarso.



A continuación, podrán apreciar en profundidad cada uno de los pasos del baile nacional "cueca":

Actividad n°1: Ahora te invito a indagar en YOU TUBE y busca una canción folclórica de la cueca o pincha el link que está más abajo, observa el video para que puedas conocer el baile folclórico la cueca y poder practicarlo de manera general al menos 15 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=b4n93t9gXws>



Actividad n°2: Una vez que observaste el video del baile folclórico de la cueca te invito a realizar el paso básico de la cueca "escobillado", con el fin de potenciar luego la estructura total.

Escobillado: Pincha el link que está más abajo para conocer el escobillado y luego que observo el video es momento de comenzar a practicarlo.

Realizar al menos 20 minutos de práctica.

- Escobillado dama:

<https://www.youtube.com/watch?v=Osj8EFx-ZgE>

- Escobillado varón:

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



Actividad Final:

Recuerda que debes realizar toda la actividad solicitada y para finalizar te invito a bailar una cueca como tú puedas hacerlo estoy segura que los harás muy bien.

Autoevaluación:

Indicador	Sí	No
Desarrolla al menos 20 minutos la práctica del paso escobillado		
Desarrolla la estructura completa (pasos) del baile nacional al menos 5 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: deberán buscar al menos 3 canciones en donde se desarrolle el baile la cueca y así poder comparar si logran seguir la estructura (pasos) de la cueca.

Actividad n°2: Debo observar los videos y practicar al menos 15 minutos la técnica correcta de ejecución, siguiendo los patrones de cada movimiento y la secuencia correcta.