

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 5ºEP

¡Hola a todas y a todos! ¡último mes de curso! Esta semana, 1 al 5 de junio, seguimos con la última Unidad "juegos populares". Es el turno de las danzas y bailes populares, reflejo de nuestro Folklore.

El Folklore es ni más ni menos que las costumbres, las tradiciones de un lugar, que han pasado de generación en generación por boca siempre de los mayores de la tierra. Y como Castilla-La Mancha es tan extensa, pues su folklore es muy rico y variado; en cada provincia podemos encontrar un montón de bailes y canciones populares.

Castilla-La Mancha ha sido y es tierra de agricultura, por eso y para que estos duros trabajos de campo se hicieran más amenos, la gente empezaba a componer canciones de laboreo o trabajo. Pero no solo había canciones relacionadas con la labor del campo, también las había infantiles, de ronda, (los mayos se siguen cantando en muchos lugares de Castilla-La Mancha), canciones de corte religioso, etc. Son composiciones musicales que han pasado de generación en generación en muchas localidades de nuestra región y que se siguen cantando hoy en día. Muchas de estas canciones venían acompañadas de un baile.

El baile por excelencia en nuestro folklore es la seguidilla, más conocida por las "manchegas" o también llamadas "serranas" en Cuenca. Este baile se remonta al Siglo XV y es el más extendido en la región, aunque no el único, ya que por lo ancho y alto de Castilla-La Mancha podemos también encontrar bailes como la Jota, el fandango, el rondón, o danzas con palos, que afortunadamente conservamos gracias a los grupos de coros y danzas que se esfuerzan en recuperar estas tradiciones populares.

Y para cerrar el círculo de nuestro folklore nos faltan los instrumentos musicales con los que se tocan estas canciones populares; la bandurria, las castañuelas o el pandero, pero también se usaban para hacer música objetos que se tenían en las casas habitualmente como botellas de anís tocadas con cuchara o tenedor de metal, objetos de cerámica de barro con cántaros o búcaros, incluso los cencerros que se les ponían a los animales.

El esfuerzo por conservar las tradiciones está muy presente en Castilla-La Mancha, es un legado de nuestros mayores que no se puede perder, por eso hay que agradecer a todos esos grupos de folklore que hay repartidos por la región de seguir molestándose en recuperar bailes, canciones, instrumentos, buscando en casa de sus abuelos y preguntando a sus mayores.

Actividades a realizar esta semana (1 al 5 de junio):

- Antes de nada, hay que calentar. Para ello podéis hacer el calentamiento general que hacemos siempre adaptado (carrera suave en el sitio; paso lateral alrededor del salón, patio o pasillo; rodillas arriba y talones atrás en el sitio; rotaciones de brazos; y sprint en el sitio).
- Aprender y practicar una jota: <https://www.youtube.com/watch?v=78ribmi1Pml>
Aquí os enseñan cómo bailar una jota paso a paso. Es muy sencilla y se puede hacer solo, en pareja o en grupo. Cada uno según sus circunstancias.
- Aprender y practicar una seguidilla. Queda mucho mejor si la hacéis en pareja, así convenced a algún familiar para que la practique con vosotros y salga en el video también. La seguidilla son 3 partes:
<https://www.youtube.com/watch?v=K8S1v3lqv3w>
<https://www.youtube.com/watch?v=UmOf5LFYOSg>
<https://www.youtube.com/watch?v=D6QIAMmUiik>

Una vez, os salgan las 3 partes, las practicáis todas juntas. Os dejo la seguidilla entera en este video <https://www.youtube.com/watch?v=r72pG5o3HhM>

- **TENÉIS QUE GRABAROS HACIENDO LA JOTA Y LUEGO LA SEGUIDILLA.**
- Como alguno habéis tenido problemas para enviarme los videos, podéis utilizar la página "wetransfer". Para enviar uno o varios entrad en la web de este servicio <https://wetransfer.com/>. Usad el espacio que encontraréis en el centro de la pantalla para cargar **archivos**. A continuación, introducid el email del destinatario rubeneducacionfisicacole@gmail.com

Quiero recordar a todos aquellos que no me habéis mandado video de Datchball, Ringo, Aerobic, juego popular, ni trabajo de juegos populares, que estáis a tiempo. Ya sabéis, no hay excusas de espacio, participantes o materiales. Espero vuestros videos.

Cualquier duda o sugerencia que os surja, no dudéis en escribirme por el PAPAS, CORREO o EDMODO.