

# RESUMO DE CONTIDOS

## Galegas polo mundo!

Educación Física |  
2º ESO



## Índice

Galegas polo mundo!.....	2
Preproducción.....	2
A equipaxe.....	2
Danza galega.....	2
Xogos galegos.....	3
A procura.....	4
Escocia.....	4
Bretaña.....	5
Irlanda.....	5
Portugal.....	6
Rusia.....	6
Xapón.....	7
Bolivia.....	7
Kenya.....	8

# Galegas polo mundo!

## Preproducción

### A equipaxe

A danza e o xogo son linguaxes universais que permiten transmitir a cultura dun pobo. A continuación tedes información sobre as danzas e os xogos galegos, empregados polos vosos devanceiros para actuaren como embaixadores da súa terra.

### Danza galega

A muiñeira e a xota son as danzas máis populares de Galicia. A muiñeira xa a practicaches en anos anteriores, este curso céntrase na xota.

- A orixe da xota: é anterior ao século XVIII. Pénsase que procede de Aragón e Navarra e que chegou a Galicia a través dos segadores e segadoras galegas que volvían de traballar na sega da meseta.
- As partes da xota:
  - O paseo: é a parte máis tranquila e sinxela, serve para comezar o baile e para que as parellas ou grupos se coloquen e despracen polo espazo. Son pasos que non requiren moita técnica, case sempre camiñados.
  - O punto: é a parte máis técnica e vistosa do baile. Aquí aparecen os pasos máis elaborados e rápidos onde se mesturan pequenos saltos, xiros e xogos de pés. É onde cada bailador/a ou parella amosa a súa habilidade e o estilo da zona xeográfica a que pertenza.
  - A volta ou *tablón*: As parellas bailan xirando todas no mesmo sentido formando un gran círculo. No caso do *tablón* as parellas bailan enfrontadas, normalmente facendo dúas filas, ou ben nunha especie de taboleiro recto. Un membro da parella avanza cara adiante e outro membro da parella retrocede cara atrás.
- Outras variantes:
  - O maneo: recoñécese porque os pasos van arrastrados e cun ritmo sincopado
  - O zapateado: remárcanse os cambios de parte golpeando o chan cos pés.

## Xogos galegos

A continuación tes unha selección de xogos tradicionais e populares galegos.

- **A marqueta:** é un xogo de precisión. Para xogar, precísase dunha marqueta ou pedra plana de forma rectangular e un rebolo ou pedra pequena e redonda, coa que os xogadores intentan golpear (guindar) a marqueta. O espazo de xogo será un terreo chan. Nun extremo estará colocada a marqueta, de xeito vertical e encima doutra pedra deitada. A uns 7 pasos desta trazarase unha liña dende a que se lanzarán os rebolos. O xogo desenvólvese en torno a 3 lanzamentos: un para establecer a orde, outro para situarse e o último para tirar a marqueta. Logra 10 puntos o primeiro que consegue guindar a marqueta e gaña a partida o que chegue a 100 puntos.
- **Os birlos de Visuña:** é un xogo tradicional e autóctono da zona de Visuña (O Courel). Precísanse 3 birlos ou *bolos* e un tronco ou peza de madeira cilíndrica a cal se usa para golpear os birlos. No espazo de xogo márcanse 2 liñas, unha a 15 e outra a 20 metros da zona na que se colocan os birlos (popularmente chamada *fite*). A persoa que lanza, faino dende o *fite* e, como resultado do lanzamento, aqueles birlos que pasen a liña de 15 m valerán 10 punto e os que pasen da liña de 20 m valerán 40 puntos. É obrigatorio que o tronco rebase tamén a liña de 15 metros para que se contabilicen os puntos.
- **O zurriagazo e o lanzamento de boina:** son dous xogos diferentes. Para o **zurriagazo** precísase un saco cheo de material brando ou unha almofada, así como un elemento ao que subir. O xogo consiste en derrubar ao rival golpeando nas nádegas ou costas. Para o **lanzamento de boina**, precísase unha boina e trátase de competir por ver quen a lanza máis lonxe.
- **O ferrón:** Precísase un obxecto cilíndrico duns 50 cm chamado pau de ferro e un obxecto circular e oco no centro, tradicionalmente ferraduras. O xogo consiste en lanzar as ferraduras dende unha liña marcada a uns 12 metros co fin de introducila no pau de ferro. As ferraduras que se introducen valerán 5 puntos e logo 2 puntos polas que queden a 1 cuarta do pau, así como 1 punto polas que queden a 2 cuartas do pau. O pau de ferro que se usaba tiña tradicionalmente un mecanismo que xiraba e permitía medir as circunferencias para determinar esa puntuación.
- **As sete e media:** Para xogar precísase debuxar o espazo de xogo ben sexa cun xiz ou cun pau se o terreo é de terra, así como 4 ou 5 pedras pequenas. Debuxaranse oito cadros numerados do 1 ao 7 e outro máis pequeno onde se indique “½” (media). Tamén poden ser 7 cadros numerados do 1 ao 7 e as liñas valen media. Consiste en lanzar e ir contando os puntos de acordo aos cadros nos que cae a pedra. Gaña a partida o/a xogador/a que consegue as 7 e media nunha quenda. Nas quendas en que ninguén consegue 7 e media, outórgase un punto ao xogador/a que

se achegou máis ás 7 e media e rematarase a partida ao chegar a unha puntuación previamente pactada.

## A procura

Chegou a hora de emigrar. Lembra de facer os rexistros de danzas e xogos e a continuación escollede o país ao que ides emigrar.

### Escocia

Escocia é un país que forma parte do Reino Unido. A súa capital é Edimburgo e destaca polas paisaxes montañosas, especialmente as Highlands (Terras Altas), as illas e os lagos como o famoso lago Ness.

- **A danza de escocia: *Shetland Wedding***

É unha danza tradicional das illas Shetland de carácter alegre. Representa o ambiente festivo dun casamento tradicional escocés.

A formación inicial do grupo é circular pero o baile organízase interactuando por parellas en disposición frontal e que se van cambiando. Na interacción coa parella realízanse saúdos, palmadas e xiros enganchados polos cóbados.

- **Os xogos de Escocia: xogos das Terras Altas**

Se vas a Escocia, non podes perder os *Highland Games*. Estes son encontros tradicionais das Terras Altas de Escocia que combinan deporte, música e cultura. As 2 opcións para amosar na emisión de Galegas polo mundo son:

- Tiro de corda (*Tug of war*): Trátase dun xogo de forza e traballo en equipo, no que dous grupos compiten tirando da corda ata conseguir arrastrar ao equipo contrario cara ao seu lado.
- Pau da preguiza (*Maide Leisg*): Proba de forza e resistencia onde dous competidores sentan no chan fronte a fronte e cos pés apoiados un contra o outro, suxeitando un pau de madeira coas mans. O obxectivo é tirar do pau ata conseguir que o rival se erga do chan ou solte a súa presa.

## Bretaña

A Bretaña é unha rexión histórica situada no noroeste de Francia coñecida pola súa forte identidade cultural. Ten raíces celtas así como un idioma propio.

- **A danza da Bretaña: *An Dro***

É propia da zona oeste da Bretaña, a citada antes como Finistère. O nome significa en bretón volta ou xiro e fai referencia ao movemento circular do baile.

As persoas participantes cóllense das mans creando un gran círculo e van desprazándose cara a un lateral mentres dan dous pasos cara adiante e dous pasos cara atrás.

- **O xogo da Bretaña: *palet bretón*.**

Consiste en lanzar discos chamados *palets* cara a unha placa de madeira ou metal chamada *planche* co obxectivo de deixar o *palet* lanzado o máis preto do *maître* que é un disco máis pequeno colocado na placa. Adoita lanzarse a unha distancia duns 3 metros e pódense golpear e desprazar os *palets* dos rivais.

## Irlanda

É unha illa do noroeste de Europa dividida entre a República de Irlanda, con capital en Dublín, e Irlanda do Norte que pertence ao Reino Unido. Destaca pola cultura celta e as paisaxes verdes. O idioma propio é o gaélico, pero maioritariamente fálase inglés.

- **A danza de Irlanda: *Circassian Circle***

É unha danza de carácter alegre e rápida, sinxela e accesible para tódalas persoas participantes. Iníciase con todas as persoas collidas da man e formando un círculo para logo faceren pasos en parellas onde predominan os xiros e os paseos en círculo.

- **O xogo de Irlanda: *Rings***

É un xogo de lanzamento que precisa dun taboleiro no que se indican as puntuacións e 6 aros. Hai varias modalidades, pero a máis sinxela e coñecida é a chamada *121 up* que trata de conseguir a través dos lanzamentos os 121 puntos de xeito exacto. O primeiro que chegue gaña. Tamén se pode gañar acadando 3 lanzamentos seguidos ao mesmo número.

## Portugal

É un país do suroeste europeo, localizado na Península Ibérica, cunha longa costa atlántica e cuxa capital é Lisboa. Foi un país moi destacado na coñecida era dos descubrimentos, cando tivo colonias como Brasil, Angola, ou Cabo Verde.

- **A danza de Portugal: A tía Anica**

É unha danza propia da rexión do Alentejo moi típica de celebracións e festas rexionais. Nesta danza o grupo organízase en círculo e distribuídos en parellas. Ao longo das danzas as parellas farán paseos agarrados con cambios de sentido, palmadas e xiros e baile agarrado.

- **O xogo de Portugal: O Jogo da malha**

É un xogo de lanzamento onde se lanzan discos chamados *malhas* coa intención de darlle ao pino ou cravo que adoita estar situado a 10-13 metros. As puntuacións serán de 3 puntos en caso de derrubar o cravo e 1 punto pola *malha* do xogador que queda máis preto se non se derrubou o cravo. Polo xeral xógase a 15 ou 21 puntos.

## Rusia

É o país máis grande do mundo en superficie, situado entre Europa e Asia. A capital é Moscova e a lingua oficial é o ruso que destaca pola escritura cirílica.

- **A danza de Rusia: Troika**

Recibe o seu nome por un carro típico de Rusia que era tirado por tres cabalos. En relación a isto é unha danza que se executa en grupos de tres participantes con movementos rápidos e enérxicos. Combínanse paseos enérxicos e alegres con xiros e cambios de grupo.

- **O xogo de Rusia: Lapta**

É un xogo de bateo con semellanzas ao cricket ou béisbol no que participan dous equipos. Tralo bateo do equipo que ataca, os seus membros tratan de cruzar o campo correndo facendo ida e volta. Durante este desprazamento o equipo defensor pode eliminalos se os

toca coa pelota, tras collela. O equipo pode pasarse a pelota e tocar con ela ou lanzarlla ao xogador que queira eliminar. Gáñanse tantos puntos como xogadores consigan cruzar o campo e volver.

## **Xapón**

É un país de Asia oriental formado por catro illas principais (Honshu, Hokkaido, Kyushu e Shikoku) e moitas illas menores. A capital é Tokio, unha das cidades máis poboadas e modernas do mundo e destaca pola mestura entre o tradicional e o moderno.

- **A danza de Xapón: *Bon Odori***

Simboliza o respecto aos antepasados, a unidade comunitaria e a alegría. As persoas participantes organízanse en círculo desprazándose ao redor e coordinando movementos de brazos, como as palmadas, con pasos. É unha danza máis ben lenta con movementos suaves e coordinados.

- **O xogo de Xapón: *Hanetsuki***

Xógase durante o ano novo e consiste en golpear un pequeno volante chamado *hane* cunha pa de madeira chamada *hagoita*. Normalmente xogan dúas persoas e trátase de golpear o volante sen que caia. Non hai puntuación, pero á persoa que lle caia o volante ou que realice un mal golpeo píntaselle unha liña negra na cara cun rotulador.

## **Bolivia**

É un país de América do Sur. A lingua oficial é o español, que convive con varias linguas indíxenas como o quechua. Destaca a forte presenza indíxena e as súas tradicións ancestrais.

- **A danza de Bolivia: *La mariposa***

É unha danza alegre que simboliza a delicadeza e transformación da bolboreta. As persoas participantes organízanse en círculo collidas das mans e desprázanse collidas das mans para logo soltarse e facer palmadas, pequenos pasos e xiros.

- **O xogo de Bolivia: *Pejichi***

É unha proba de forza un contra un, onde as persoas participantes sitúanse de costas e unidos por unha corda que se ata á cadeira. Ao sinal deben tirar en direccións opostas e gañará o que consegue desprazar ao rival até a liña central.

## Kenya

É un país de África oriental que se independizou do Reino Unido en 1963 e cuxa capital é Nairobi. Ten gran diversidade étnica e lingüística, co suahili e o inglés como linguas oficiais, pero hai máis de 60 idiomas.

- **A danza de Kenya: *Kwaheri***

Significa adeus en suahili e é unha danza tradicional kenyana usada en despedidas ou festividades, pois simboliza a despedida e a boa sorte. As persoas participantes organízanse en círculo e de xeito individual realizan pasos coordinados con movementos de cadeira, de brazos e xiros ao ritmo da percusión.

- **O xogo de Kenya: *Mbube Mbube***

*Mbube* significa león en suahili. É un xogo de pillar onde as persoas participantes forman un círculo que limita o espazo de xogo e dentro deste sitúanse 2 participantes cos ollos tapados. Un será o *mbube* que debe pillar ao antílope nun tempo aproximado de 1 minuto. Se o consegue, entrará outro antílope e o/a participante mantense como *mbube*. Se non o consegue o *mbube* pasa a formar o círculo, a persoa que era antílope pasa a ser *mbube* e entrará un novo antílope.



“Resumo de contidos: *Galegas polo mundo!*”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Atribución Non-comercial Compartir igual 4.0](#)