



Objetivo: Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

Trabajo: Video de Baile

Instrucciones: Lo principal de esta actividad es mantenernos activos durante estas semanas

1. Debes realizar un video, como?????
2. Intenta pensar en una actividad física que puedas hacer en casa y que además puedas incluir a tu familia
3. Ojala puedan participar todos los que viven contigo, pero mínimo son 2, puede ser tú y alguien más....
4. Ya pensaste en algo? Puede ser zumba, yoga, una coreo de tik-tok, o incluso una serie de ejercicios que te gustan (abdominales- sentadillas, lagartijas, etc)
5. Si ya decidiste cual, debes grabarte realizando la actividad o ejercicios junto a tu familia
6. Estas son algunas sugerencias
 - a) <https://www.youtube.com/watch?v=00n6yL4kMZU&list=RDIP-CQ7w3UkU&index=5>
 - b) <https://www.youtube.com/watch?v=IWXmagZ-QMU>
 - c) https://www.youtube.com/watch?v=xEH_5T9jMVU
 - d) https://www.tiktok.com/@ignaciaa_antonia?lang=es
7. Además debes medir y registrar tu frecuencia cardiaca y la de tu acompañante al comienzo y termino cada ensayo de la coreografía, además de la grabación final.
8. Utiliza tú y tu compañero (a) la Escala de Borg (1 a 10) y registrar en planilla, al comienzo y termino de cada ensayo.
9. Criterios a Evaluar:
 - a) Coordinación
 - b) Participación de la familia
 - c) Grabación visible adecuadamente
 - d) Audio, se escucha adecuadamente
 - e) Puntualidad (30 de marzo)
 - f) Planilla de registro de FC – Escala de Borg



REGISTRO DE FRECUENCIA CARDIACA (FC)- ESCALA DE BORG (yo)

ENSAYOS	FRECUENCIA CARDIACA		ESCALA DE BORG (N°)	
	COMIENZO	FINAL	COMIENZO	FINAL
ENSAYO 1				
ENSAYO 2				
ENSAYO 3				
ENSAYO 4				

COMPAÑERO(A): _____

ENSAYOS	FRECUENCIA CARDIACA		ESCALA DE BORG (N°)	
	COMIENZO	FINAL	COMIENZO	FINAL
ENSAYO 1				
ENSAYO 2				
ENSAYO 3				
ENSAYO 4				

ESCALA DE BORG

