



Objetivo: Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.

Trabajo: Video de Baile

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

1. Los estudiantes deben copiar y grabar coreografía (video) de uno de los link que se dan en el punto N° 2.
2. Debes elegir una de las opciones
 - 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) Elegir una coreografía en tik-tok (no importa la duración)
3. En el video deben participar mínimo 2 familiares.
4. Además durante la actividad debes registrar la cantidad de pasos con la aplicación “podómetro-cuenta calorías”, este registro debe ser cada vez que ensayes y en la grabación final de la coreografía
5. Medir y registrar frecuencia cardiaca al comienzo y termino cada ensayo de la coreografía, además de la grabación final.
6. Utilizar Escala de Borg (1 a 10) y registrar en planilla, al comienzo y termino de cada ensayo.
7. 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) APP Podómetro- cuenta calorías (registrar en planilla)
 - g) Planilla de registro de FC – Escala de Borg

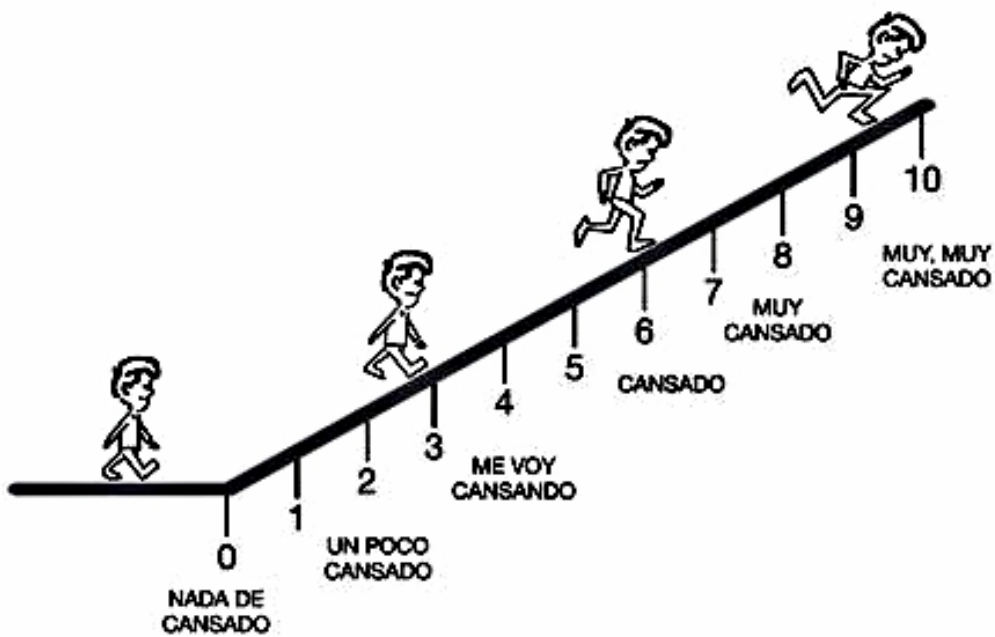


REGISTRO DE ENSAYOS

ENSAYOS	PASOS	DISTANCIA (KM)
ENSAYO 1		
ENSAYO 2		
ENSAYO 3		
ENSAYO 4		
ENSAYO 5		

REGISTRO DE FRECUENCIA CARDIACA (FC)- ESCALA DE BORG

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



ESCALA DE BORG