



**TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Curso: 2º MEDIO**

**Objetivo:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad

**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](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

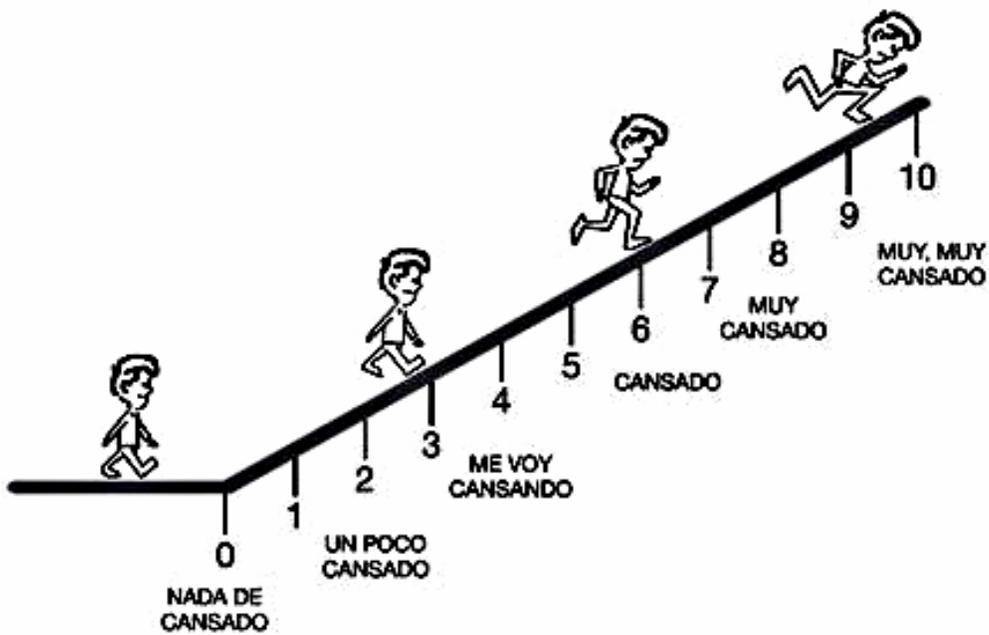


**REGISTRO DE ENSAYOS**

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**