



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
 - 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

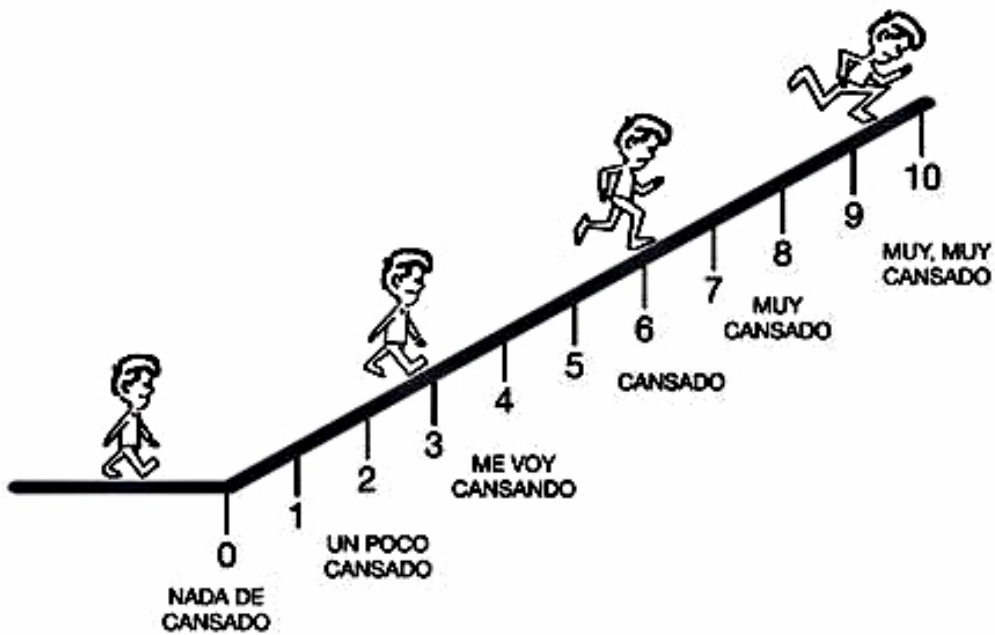


REGISTRO DE ENSAYOS

| 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