



**TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Curso:7° Básico**

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

Ensayos	pasos	Distancia (km)
Ensayo 1		
Ensayo 2		
Ensayo 3		
Ensayo 4		
Ensayo 5		

Correo: [mrojas@clsb.cl](mailto:mrojas@clsb.cl)

Watsapp: +56991699746