



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
 - 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

Watsapp: +56991699746