

Tarea N°6

Taller	Vida Activa y Saludable.
Asignatura asociada	Educación Física.
Profesor(a)	Felipe Madrid Lira.
Nombre de alumno	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	OBJETIVO DE CLASE
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de coordinación motriz.	Aprender y memorizar una coreografía siguiendo el ritmo de la música.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE:

El baile, además de beneficios físicos, también proporciona numerosos aportes a nivel psicológico mejorando aspectos como la autoestima o el estado de ánimo, sin duda asuntos muy importantes por estos días.

Actividad: Ponte ropa cómoda y prepárate para la actividad.

En esta oportunidad tienes la posibilidad de elegir la actividad a realizar.

Opción 1: Vamos a bailar junto a la compañía de la profesora Angelica Hinojosa.
Busca la cápsula en el canal de YouTube: Profe Felipe Madrid - EDG.

Opción 2: Repite la rutina de entrenamiento que más te gustó, de acuerdo con las presentadas en sesiones anteriores.

🌈 Recuerda practicar actividad física a lo menos 3 veces por semana. También preocúpate de alimentarte de manera correcta y saludable. No salgas de casa si no es necesario.

Bitácora: Escribe los principales comentarios sobre cómo sentiste tu cuerpo cada vez que realizaste la rutina de baile o de entrenamiento, recuerda que debes repetirla por lo menos 3 veces dentro de una semana.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Al terminar las actividades, si tienes conexión a internet envíalas al siguiente correo:
felipe.madrid@colegio-eduardodegeyter.cl



Cuídate para vernos pronto de vuelta en el colegio!