



PROFESORA
TATIANA PENDOLA

3° MEDIO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES

Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad
OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales



Introducción:

A continuación, encontrarás los beneficios de la zumba para desarrollar en el transcurso de las semanas, que las ayudaran a mejorar su condición física, por lo que les invitamos a hacerlo de manera sistemática en un plan de entrenamiento

¿Qué es la zumba?

Se trata de una nueva modalidad de fitness que fusiona el baile coreográfico con ejercicios concretos para un óptimo entrenamiento cardiovascular, lo que nos aportará grandes beneficios para nuestro corazón al mismo tiempo que tonificamos el cuerpo y ganamos flexibilidad. Esta actividad está destinada para trabajar en el desarrollo de las habilidades específicas y en su plan de entrenamiento.



Historia

Zumba es una disciplina fitness creada a mediados de los años 80 por el colombiano Alberto "Beto" Pérez, enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.



BENEFICIOS QUE TIENE LA RUTINA DE ZUMBA



1. Excelente quema de calorías: Con esta rutina, la pérdida de grasa se incrementa, debido a que puedes eliminar hasta 800 calorías por cada sesión.
2. Tonificante corporal: El ritmo de la música y los ejercicios aeróbicos ayudarán a fortalecer tus brazos, piernas, glúteos y abdominales.
3. No te aburres: La importancia de ésta es evitar el aburrimiento, para que no la abandones. Uno de los beneficios de zumba es que cambia por completo la idea del deporte, gracias a la música que se utiliza para practicarla; mezcla sonidos latinos y actuales como reggaeton, salsa, cumbia, entre otros.
4. Hace feliz a la gente: Regularmente, los ejercicios estimulan el buen humor al combina ritmos divertidos con movimientos fáciles, que exigen la coordinación de brazos y pies.

5. Libera tensiones: Al realizar los diferentes pasos de baile, aumentan los niveles de diversas hormonas y sustancias como las endorfinas, que estimulan el buen humor y la relajación

6. Funciona para todas las edades: Las personas de cualquier edad son bienvenidas; existen programas para todos, que incluyen un entrenamiento eficaz y estimulante, sin importar la condición física de cada uno.

7. Logras resultados sorprendentes en poco tiempo: Si eres constante al utilizar esta técnica, lograrás evitar el sobrepeso y la obesidad; además tendrás un cuerpo bien moldeado y saludable.

8. Aumenta la capacidad cardiorrespiratoria.

SERIE DE ZUMBA 1



Hacer clic en la imagen para ir al video en YouTube

SERIE DE ZUMBA 2



Hacer clic en la imagen para ir al video en YouTube

SERIE DE ZUMBA 3



Hacer clic en la imagen para ir al video en YouTube

SERIE DE ZUMBA 4



Hacer clic en la imagen para ir al video en YouTube

Recomendaciones para realizar esta actividad en nuestros hogares



1. Iniciar con un calentamiento previo a los bailes. (Trabajo de articulaciones y estiramiento)
2. Asegurarse de ejecutar en forma adecuada la coreografía que se indica en los videos. (postura correcta y estilo de los bailes)
3. Realizar ejercicio de estiramiento al finalizar la clase.
4. Se recomienda utilizar ropa adecuada. (ropa flexible y con zapatillas)

5. Hidratarse antes, durante y después de la actividad.
6. Realizar la rutina mínima 3 veces a la semana con un mínimo de 20 minutos cada vez que se realice.
7. Practicar la coordinación de música y movimiento.
8. Ser constante en la práctica para lograr resultados.
9. El periodo de trabajo de esta actividad es abril y mayo.
10. Se pedirá entre el 25 y 31 de mayo una evaluación formativa de una de las 4 series de danza enviada, que será seleccionada por la alumna, con una duración de 30 segundos. Esta serie será enviada al correo de la profesora (gpendola@cesp.cl) y ella la evaluará con una nota formativa.
11. Esta actividad evaluará 2 de las 4 series de zumba en forma presencial al término de la pandemia. (las alumnas que envíen la evaluación formativa de 30 segundos. Podrán seleccionar las 2 series que deseen para la evaluación presencial)

COLEGIO ESPAÑA



PUNTAJES	INDICADOR	DESCRIPCION
3	Bueno	Cumple totalmente con el aspecto a evaluar
2	Regular	Cumple medianamente con el aspecto a evaluar
1	Malo	No cumple con el aspectos a evaluar

PAUTA DE EVALUACION FORMATIVA DE LA SERIE DE BAILE DE 30 SEGUNDO			
NOMBRES:		CURSO:	
PROFESORA TATIANA PENDOLA - EDUCACION FISICA			
ASPECTO A EVALUAR	INDICADORES		
	B	R	M
Mencionar nombre completo y curso en la entrega del video.			
El video debe durar 30 segundo bailando.			
El video es enviado en la fecha indicada.			
Seleccionar 1 de los 4 bailes enviados por la profesora			
Manejar técnicamente bien los pasos del baile seleccionado			
Ejecutar coordinadamente los pasos con la música del baile seleccionado.			
Ejecutar los pasos manteniendo el estilo del baile seleccionado			
Realizar la serie de danza con entusiasmo y control de la energía.			
PUNTAJE TOTAL			
NOTA FINAL			

RUBRICA DE LA EVALUACION FORMATIVA DE 30 SEGUNDO

ASPECTOS	INDICADOR 3	INDICADOR 2	INDICADOR 1
Mencionar nombre completo curso en la entrega del video.	Menciono nombre, apellido y curso en la entrega del video	Menciono nombre y apellido en la entrega del video	Mencionar nombre en la entrega del video
El video debe durar mínimo 30 segundo bailando.	El video dura 30 segundo bailando.	El video dura más 35 segundo bailando.	El video dura menos de 30 segundo bailando.
El video es enviado en la fecha indicada.	El video es enviado en la fecha indicada 25 al 31 de mayo	El video es enviado con 10 días de atraso	El video es enviado con más 11 días de atraso
Seleccionar 1 de los 4 bailes enviados por la profesora	Selecciona 1 de los 4 bailes enviados por la profesora	Selecciona 2 de los 4 bailes enviados por la profesora	Enviar un baile que no estaba entre los 4 enviado por la profesora

Manejar técnicamente bien los pasos del baile seleccionado	Manejar técnicamente bien los brazos, piernas y tronco en el baile seleccionado	Manejar técnicamente bien los brazos, piernas en el baile seleccionado	Manejar técnicamente bien los brazos en el baile seleccionado
Ejecutar coordinadamente los pasos con la música del baile seleccionado.	Ejecutar coordinadamente los movimientos técnicos con el ritmo y pulso de la música	Ejecutar coordinadamente los movimientos técnicos con el ritmo, pero sin pulso de la música	Ejecutar coordinadamente los movimientos técnicos sin ritmo y sin pulso de la música
Ejecutar los pasos manteniendo el estilo del baile seleccionado	Ejecutar los pasos manteniendo el estilo del baile seleccionado 100% durante la rutina	Ejecutar los pasos manteniendo el estilo del baile 50% durante la rutina	Ejecutar los pasos manteniendo el estilo del baile menos de 50%
Realizar la serie de danza con entusiasmo y control de energía.	Realizar la serie de danza con entusiasmo y control de energía.	Realizar la serie de danza con entusiasmo sin control de energía.	Realizar la serie de danza sin entusiasmo ni control de energía.

**CONSULTAS Y DUDAS AL
CORREO DE LA
PROFESORA**

gpendola@cesp.cl