



Colegio España

Departamento de Educación Física

Estimada Estudiantes:

Esperando que todas se encuentren bien, les escribo con el fin de tratar los siguientes temas:

En vista del poco tiempo que nos queda para terminar el año y muchas comienzan a retomar la comunicación para reintegrarse al proceso educativo en el contexto actual, he decidido organizar los plazos para las actividades que llevan notas y compilarlos en este documento:

**ACTIVIDAD N°1: LA IMPORTANCIA DEL BAILE EN LA CONDICION FISICA (4 serie de zumba)**

- Debe seleccionar una de las cuatro series de bailes enviadas.
- La serie seleccionada debe tener una duración de 30 segundos, ejecutada por la alumna.
- Esta serie debe ser enviada al correo de la profesora (en la sección de educación física existe un tutorial para ingresar el video al correo)
- Fecha de entrega del hasta el 27 de septiembre.

**ACTIVIDAD N°2: APRENDIENDO LA TÉCNICA PILATES**

- Debe seleccionar 3 ejercicios de los 7 que se enviaron de la técnica de pilates y fotografiarse realizando los ejercicios elegidos.
- Deben enviar las 3 fotografías al correo de la profesora, especificando nombre completo, curso y nombre del ejercicio.
- Se evaluará en la fotografía la ejecución correcta del ejercicio seleccionado (posición de cabeza, brazos, tronco, piernas y pies)
- Fecha de entrega de la fotografía hasta el 27 de septiembre.

### **ACTIVIDAD N°3: CREAR DIAGRAMA DE TRABAJO SEMANAL DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO**

Esta actividad se explicará en la retroalimentación del día JUEVES 24 de septiembre de 12:00 hasta las 13:00 para **3° medios** y VIERNES 25 de septiembre 11:00 hasta 12:00 horas para los **cuartos medios**

Recuerda que en la página del colegio se encuentra a su disposición el material para desarrollar las actividades mencionadas.

-PLAN DE ACTIVIDAD FISICA (SERVICIO LOCAL DE ANDALIEN SUR)

-LA IMPORTANCIA DEL BAILE EN LA CONDICION FISICA

-APRENDIENDO EL METODO PILATES

Se despide afectuosamente.

Tatiana Péndola Barriga

Profesora Educación Física