



Propuesta de utilización de Plataforma (Instagram) para EFI Departamento de Educación Física /2020.

Los profesores de educación física, deporte, recreación y salud, con el afán de promover y motivar la actividad física a los padres, apoderados y alumnos propone una red social (Instagram), cuya plataforma **sólo podrán acceder a ésta, si eres parte del grupo, y debida autorización de los profesores a cargo; la página tendrá privacidad para evitar algún inconveniente.**

Participarán de esta propuesta los alumnos desde pre kínder a IV° año medio A Científico Humanista, organizados en 6 grupos: grupo 1 (Pre Kinder y Kinder), grupo 2 (1° y 2° Básico) y grupo 3 (3°, 4° y 5° Básico), los cuales realizarán las actividades con la profesora Javiera Peña; grupo 4 (6°, 7° y 8° Básico), grupo 5 (I° y II° Medio), grupo 6 (III° y IV° medio), realizaran las actividades con el profesor Sebastián Rojas.

Para llevar a cabo ésta propuesta, los profesores subirán semana tras semana una rutina de ejercicios designada para cada grupo, y los estudiantes se grabaran realizando los ejercicios, a modo de sugerencia y previo acuerdo con la familia, para subirlo a la plataforma Instagram. Considerar que ésta cuenta será privada, y administrada solamente por los profesores Javiera Peña y Sebastián Rojas.

Esta clase contendrá las siguientes partes:

- Un calentamiento activo (movimiento articular).
- Desarrollo de la serie de ejercicios físicos, es decir, (rutina de ejercicios).
- Cierre (Hablar sobre que es una vida saludable y elongar).

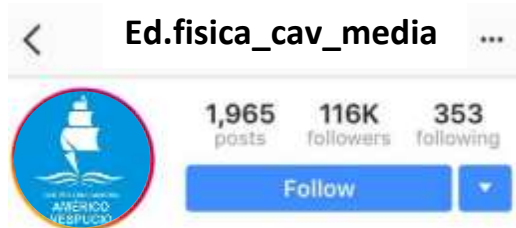
Requisitos al momento de subir el video:

- El estudiante idealmente deberá estar acompañado por un familiar.
- En el mismo video mencionar su nombre, apellido y curso, ejemplo "Hola soy Juanito Pérez del 5°A, y ésta es mi rutina de ejercicios".
- En el video deberá estar presente ciertos implementos deportivos que están asociado a nuestras clases en el colegio, como por ejemplo: botella con agua y una toalla).
- Indumentaria deportiva a presentar en el video: (short, buzo o calza más una polera deportiva) **no se puede grabar con crop top o peto deportivo.**
- Finalmente, el estudiante debe realizar toda la rutina de ejercicio de principio al fin, es decir, desde que comenzó con su calentamiento, pasar al desarrollo de dicha rutina de ejercicios y finalmente dar a conocer cómo es una vida saludable y elongar su musculatura para evitar lesiones.



- ✓ Hola soy la profesora Javiera Peña
- ✓ De educación física
- ✓ Colegio américo Vespucio
- ✓ De pre kínder hasta 5° Básico

Email



- ✓ Hola soy el profesor Sebastián Rojas
- ✓ De educación física
- ✓ Colegio américo Vespucio
- ✓ De 6° básico hasta IV medio

Email