

## SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 2021

Departamento de Educación Física, Colegio Poeta Rubén Darío

El 6 de abril se celebra a nivel nacional el día de la actividad física, por lo que, a continuación, se plantean diferentes actividades a realizar durante la semana del 5 al 9 de abril, con el objetivo de conmemorar la importancia que tiene la actividad física en nuestras vidas, más aún, considerando el contexto de confinamiento provocado por la pandemia desde el año pasado, situación que en muchas familias ha causado mayor sedentarismo y prácticas poco saludables en términos de actividad física y alimentación.

Detalle de actividades:

1. Al inicio de las clases de Educación Física, se dejará un tiempo para conversar, acerca de la importancia de la actividad física, alimentación sana y hábitos de vida saludable en general. Luego se les hará una rutina de estiramientos, con el objetivo de que los alumnos ejecuten la rutina durante la semana, fuera del horario de clases y de esta forma motivarlos a incorporarla a su vida diaria.

2. Para la asignatura de orientación se desarrollará un documento, el cual se le entregará a cada profesor jefe, donde se expondrá la importancia de llevar una vida saludable, se adjuntará un video con una serie de ejercicios, que los niños pueden practicar en la clase y en otro momento, con el objetivo de llevar una vida activa en casa.

\* Dependiendo del horario de la clase, se sugiere hacer un desayuno compartido o tener una colación saludable para compartir.

3. Se dictarán charlas de alimentación saludable, dirigida a los apoderados, a cargo de un especialista.

Horario: Lunes 5 de abril, 18: 00 Hrs  
Curso: pre kínder a 2º Básico.

Horario: Miércoles 7 de abril, 18:00 Hrs.  
Curso: 3º a 6º Básico.

Horario: Viernes 9 de abril, 18:00 Hrs.  
Curso: 7º a IVº Medio.

4. Se realizarán clases de zumba dirigida a los alumnos y apoderados.

Horario: Martes 6 de abril, 18:00 Hrs.  
Curso: Pre Kínder a 2 Básico zumba kids apoderados y niños

Horario: Martes 6 de Abril 17:30 hrs  
Cursos: 3 básico, 6 básico zumba para apoderados y niños.

Horario: Jueves 8 de abril, 17:30 Hrs.  
Cursos: 7° a IV° Medio y apoderados.

## 5. Concurso de coreografía en familia.

### Concurso de coreografía

#### “Baila junto a tu familia”

Uno de los principios que promueve el Colegio Poeta Rubén Darío es el fomento de la actividad física, la alimentación sana y estilos de vida saludable. En este contexto, es que, para la semana de la actividad física, a celebrarse durante el lunes 5 y viernes 9 de abril del 2021, se llevará a cabo un concurso de coreografía, el cual hemos denominado “Baila en familia”. A este concurso, están todos y todas invitados/as a participar junto a sus familias y así celebrar en conjunto esta semana que conmemora al día de la actividad física.

#### Bases del concurso

1. Debes enviar un video grabado desde tu hogar, mostrando una coreografía de estilo de baile libre, también puedes mezclar estilos.
2. Pueden participar de manera individual o con algún integrante de tu familia (que vivan contigo), si hay alumnos que tienen un hermano en un curso diferente, deben escoger una sola categoría.
3. La música que puedes utilizar es un tema o un mix de canciones.
4. La duración de la coreografía debe ser mínimo 1 minuto y máximo 2 minutos y 30 seg.
5. El video debe estar grabado de tal forma que se aprecie el cuerpo completo.
6. Al iniciar el video el alumno deberá presentarse, comentar al curso que representa, y comentar la importancia de llevar una vida saludable.
7. Los apoderados de alumnos ganadores, aceptan que el video de la presentación y fotografías se puedan publicar en la página del colegio.
8. Los videos se deben enviar a los correos de los profesores a cargo de cada nivel (Prof. Francisca Barriga, Prof. Marcela Carmona y Prof. Jerson Suárez).
9. La fecha máxima de entrega del video, es el día miércoles 7 de abril.

10. Los criterios de evaluación serán: expresión corporal, interpretación, ritmo y coordinación, desplante en la presentación, vestimenta, tiempo de duración.

11. Categorías del concurso:

Pre kínder a 2° Básico.

3° Básico a 5° Básico.

6° Básico a 8° Básico

Enseñanza media.

12. Para inscribirte, escríbenos a los siguientes correos según el curso en el cuál te encuentras, si tienes consultas también nos puedes escribir.

Inscripciones y entrega de videos:

Curso: Pre kínder a 4° Básico.

Profesor: Francisca Barriga.

Correo: francia\_guerra@hotmail.com

Curso: 5° a 8 Básico.

Profesora: Marcela Carmona.

Correo: marcelacarmonard@gmail.com

Curso: Enseñanza media.

Profesor: Jerson Suárez.

Correo: jersonsuarez@gmail.com

13. Comisión evaluadora:

Marcela Fernández Jara

Profesora de Educación Física, Colegio María Luisa Villalón, Diplomado en yoga infantil, especialización en adulto mayor.

Andrea Aravena Molina

Profesora de Educación Física, Colegio Eliodoro Matte Ossa, Magister en motricidad infantil, entrenadora de la rama de Gimnasia Rítmica del colegio.

Cristina Estay Castro

Profesora de danza, diplomada en psicomotricidad educativa, instructora de yoga para niños.

Ariel Sandoval

Profesor de Educación Física, instructor de Zumba certificado, instructor de StrongNation certificado en fitness grupal AFAA.

Constanza Kagelmacher

Preparador Físico, Bachiller en inglés, instructora certificada de Zumba fitness, instructora de StrongNation, instructora de Stretching and Mobility.