



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## “CLASE ZOOM Rutina de 10 minutos con Frecuencia Cardíaca”

<b>Profesora:</b>	<b>Daniela Palma Valenzuela</b>		
<b>Correo:</b>	<b>dpalma@ccechillan.cl</b>		
<b>Instagram:</b>	<b>Profesora_danielapalma</b>		
<b>Curso</b>	7º BÁSICO B	Fecha máxima de envío o entrega PLANILLA	<b>LUNES 10 de AGOSTO</b>
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• frecuencia</li><li>• intensidad</li><li>• tiempo de duración</li><li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</li></ul>		
<b>Instrucciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>TENDREMOS CLASE VÍA ZOOM, EL JUEVES 06 DE AGOSTO A LAS 16:00 HORAS PUNTUALMENTE.</b></li><li>• <b>RECOMIENDO VER VÍDEO RUTINA 10 MINUTOS ACTIVIDAD ANTERIOR.(plataforma cce)</b></li></ul> <p><b>Para la clase debes considerar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vestir ropa deportiva</li><li>2. Tener botella con agua.</li><li>3. Buscar un espacio dentro del hogar.</li></ol> <p><b>Reglas para la clase:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingresar 15 minutos antes. (15:45 hrs)</li><li>2. Siempre tener la cámara encendida.</li><li>3. Se evaluará con nota máxima al alumno o alumna que realice todo el ejercicio, sin detenerse, dando su mayor esfuerzo y que NUNCA haya apagado la cámara.</li><li>4. Todo aquel que <b>ingrese después de la hora NO podrá entrar a la clase zoom.</b> Debido a que es una clase practica.</li><li>5. La clase sólo será guiada y de observación por parte de la profesora.</li><li>6. Los alumnos sólo deberán practicar y seguir instrucciones.</li><li>7. Aquel alumno que NO esté atento a la clase y se dedique a mirar a sus compañeros para grabar o molestar, tendrá la nota mínima y además será expulsado de la clase zoom.</li></ol> <p><b>Materiales para la clase:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. PLANILLA impresa o hecha a mano (tal cual la original). <b>Ojo=</b>(Baja para encontrarla)</li><li>2. Un lápiz para completar planilla.</li><li>3. Cronómetro del celular listo, para calcular frecuencia cardíaca.</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• LA PLANILLA DEBES ENVIARLA A MI CORREO UNA VES TERMINADA LA CLASE ZOOM.</li><li>• <b>Tendrás 2 notas:</b> 1era por Ejecución y 2da por envío Planilla completa.</li><li>• Nos vemos el Jueves, NO olvides tener listos los materiales.</li><li>• Un gran abrazo 😊</li></ul>		



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## PLANILLA RUTINA 10 MINUTOS 7º B 2020

### 1º CLASE ZOOM

NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_

¿Qué Nivel de Intensidad trabajaste?: \_\_\_\_\_

FECHA	RUTINA	EJERCICIO	TIEMPO	DETENCIÓN	LOGRADO	
FRECUENCIA CARDÍACA ANTES DE EMPEZAR (en reposo)						
Pulsaciones en 10 segundos _____ multiplicado por 6 es igual a _____						
Pulsaciones por minuto.						
JUEVES 06 DE AGOSTO 16:00 hrs	10 MINUTOS	“El Escalador”	1 minuto	SIN PARAR		
		“Movimiento de Esquiador”	1 minuto	SIN PARAR		
		“Pasada a través”	1 minuto	SIN PARAR		
		<b>DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS</b>				
		“El Escalador”	1 minuto	SIN PARAR		
		“Movimiento de Esquiador”	1 minuto	SIN PARAR		
		“Pasada a través”	1 minuto	SIN PARAR		
		<b>DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS</b>				
		“El Escalador”	1 minuto	SIN PARAR		
		“Movimiento de Esquiador”	1 minuto	SIN PARAR		
“Pasada a través”	1 minuto	SIN PARAR				
FRECUENCIA CARDÍACA AL TERMINAR (post ejercicio)						
Pulsaciones en 10 segundos _____ multiplicado por 6 es igual a _____						
Pulsaciones por minuto.						
PROFESORA DANIELA PALMA VALENZUELA						