



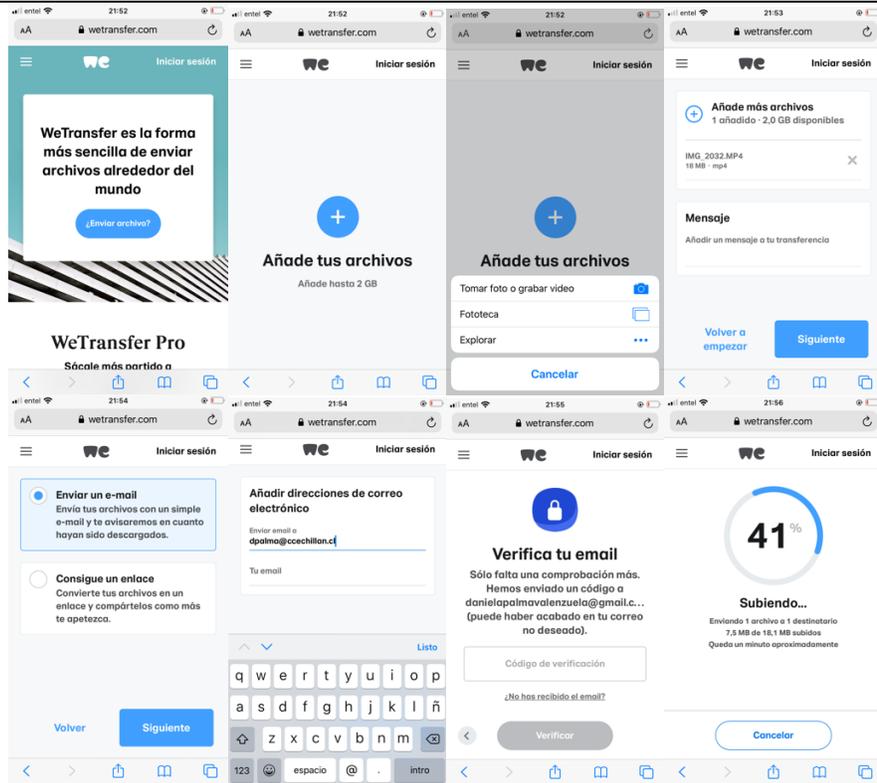
Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## “Mí Circuito tipo recorrido de 5 estaciones”

<b>Profesor(a):</b>	<b>Daniela Palma Valenzuela</b>		
<b>Correo:</b>	<b>dpalma@ccechillan.cl</b>		
<b>Instagram:</b>	<b>Profesora_danielapalma (sólo para consultas)</b>		
<b>Curso</b>	3º BÁSICO	Fecha máxima de envío o entrega	<b>VIERNES 21 de AGOSTO</b>
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.		
<b>Instrucciones:</b>	<b>VER VÍDEO DEMOSTRATIVO</b> <b>INSTRUCCIONES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tendrás que GRABARTE sin editar el vídeo.</li><li>- Deberás crear tú propio circuito de <b>5 estaciones</b> dentro de casa y fuera también si deseas.</li><li>- <b>El ejercicio de cada estación debe repetirse 10 veces.</b></li><li>- Debes considerar: <b>Saltos, cambios de niveles (subir, bajar, hacía la derecha, la izquierda), carreras, skipping, sentadillas, abdonimales, etc. Lo que quieras!!! 😊</b></li><li>- Se evaluará la creatividad, la buena ejecución y el entusiasmo.</li><li>- Debe grabarte otra persona, que siga tú recorrido por la casa.</li><li>- Una vez que terminas debes hacer pasos de FORTNITE en 10 tiempos. Los pasos que tú quieras!!! 😊</li><li>- Debes CALENTAR antes de entrenar y NO debes grabarlo.</li><li>- Cuando inicies el vídeo debes saludar y presentarte, mencionando tú NOMBRE Y CURSO.</li><li>- El vídeo NO puede durar más de <b>1 minuto 20 segundos.</b></li><li>- Cuando termines de entrenar debes hacer la VUELTA A LA CALMA relajarte y estirar. NO debes grabarla.</li><li>- <b>NO</b> puedes cometer errores, pues se te descontarán <u>3 décimas</u> por cada uno. Por eso, trata de practicar mucho y luego te grabas. 😊</li><li>- Si tú vídeo es muy pesado y NO sabes como enviarlo, hazlo desde tú celular por wetranfer. Ejemplo: debes entrar <a href="http://www.wetransfer.com">www.wetransfer.com</a> <b>Paso a paso:</b> ver de izquierda a derecha las imágenes.</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



- Éxito en todo, que se diviertan y un gran abrazo 😊