



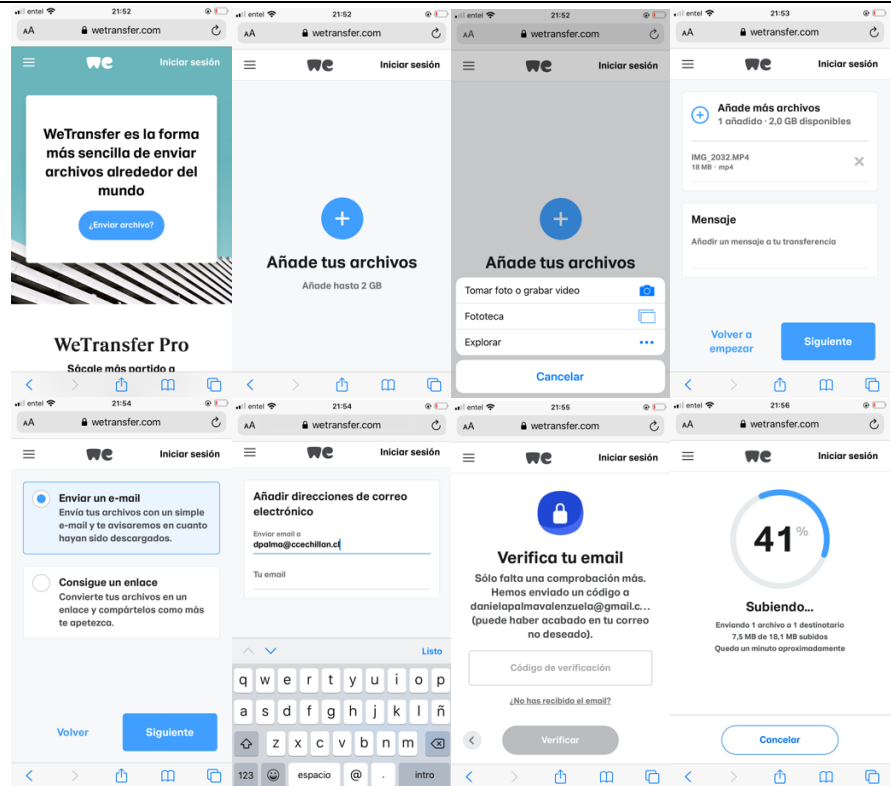
Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

“Mí Circuito tipo recorrido de 8 estaciones”

Profesora:	Daniela Palma Valenzuela		
Correo:	dpalma@ccechillan.cl		
Instagram:	Profesora_danielapalma (sólo para consultas)		
Curso	4º BÁSICO	Fecha máxima de envío o entrega	VIERNES 21 de AGOSTO
Objetivo de aprendizaje:	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.		
Instrucciones:	VER VÍDEO DEMOSTRATIVO INSTRUCCIONES: <ul style="list-style-type: none">- Tendrás que GRABARTE sin editar el vídeo.- Deberás crear tú propio circuito de 8 estaciones dentro de casa y fuera también si deseas.- El ejercicio de cada estación debe repetirse 10 veces.- Debes considerar: Salto, cambios de niveles (subir, bajar, hacia la derecha, la izquierda), carreras, equilibrios, skipping, flexiones de brazos, sentadillas, abdominales, elevaciones de piernas, ruedas, volteretas, invertidas, dominio de balón, dominio de la cuerda, dominio de la paleta y pelota de tenis de mesa, etc. Lo que quieras!!! 😊- Se evaluará la creatividad, la buena ejecución y el entusiasmo.- Debe grabarte otra persona, que siga tú recorrido por la casa.- Una vez que terminas debes hacer pasos de FORTNITE en 10 tiempos. Los pasos que tú quieras!!! 😊- Debes CALENTAR antes de entrenar y NO debes grabarlo.- Cuando inicies el vídeo debes saludar y presentarte, mencionando tú NOMBRE Y CURSO.- El vídeo NO puede durar más de 1 minuto 40 segundos.- Cuando termines de entrenar debes hacer la VUELTA A LA CALMA relajarte y estirar. NO debes grabarla.- NO puedes cometer errores, pues se te descontarán <u>3 décimas</u> por cada uno. Por eso, trata de practicar mucho y luego te grabas. 😊- Si tú vídeo es muy pesado y NO sabes como enviarlo, hazlo desde tú celular por wetranfer. Ejemplo: debes entrar www.wetransfer.com Paso a paso: ver de izquierda a derecha las imágenes.		



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 😊