



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

Profesores:	Mauricio Mora y Daniela Palma		
Correos:	mmora@ccechillan.cl dpalma@ccechillan.cl		
CURSO	7º BÁSICO	CLASE VÍA ZOOM	JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE 16:00 HRS.
		Fecha entrega informe (sólo para quien NO participe de la clase ZOOM)	VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE (No se aceptarán atrasos, a menos que justifique con anticipación)
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:	<p>TENDREMOS CLASE VÍA ZOOM, EL JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE A LAS 16:00 HORAS PUNTUALMENTE.</p> <p>Para la clase debes considerar:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vestir ropa deportiva2. Tener botella con agua.3. Buscar un espacio dentro o fuera del hogar. <p>Reglas para la clase:</p> <ol style="list-style-type: none">4. Ingresar 15 minutos antes. (15:45 hrs)5. Siempre tener la cámara encendida.6. La clase durará 45 minutos.7. Se evaluará con nota máxima (7,0) al alumno o alumna que realice todo el ejercicio, sin detenerse, dando su mayor esfuerzo y que <u>NUNCA</u> haya apagado la cámara.8. Todo aquel que ingrese después de la hora NO podrá entrar a la clase vía Zoom. Debido a que es una clase practica.9. La clase sólo será guiada y de observación por parte de la profesora.10. La Tía Asistente colaborará en la disciplina, corroborará asistencia, cámaras encendidas, observación de quién NO participe de la clase completa y activamente..11. Los alumnos sólo deberán practicar y seguir instrucciones.12. 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.13. El alumno o alumna que NO cumple lo requerido en la clase ZOOM será informado al finalizar la clase y deberá realizar el informe descrito a continuación.14. El alumno o alumna que decida NO participar de la clase Zoom debe realizar el informe descrito a continuación		

INFORME



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

(para quienes NO participen de la clase vía ZOOM)

1. Debes crear una **Rutina de 10 minutos, con 9 ejercicios diferentes y con una duración de 1 minuto cada ejercicio, a un ritmo moderado.** (ya lo hemos hecho antes, ahora tú debes crear con más conciencia y esfuerzo)
2. Creas una planilla de tú rutina, mencionando por orden de ejecución, el nombre técnico de los ejercicios escogidos por ti, tiempos y descansos.
3. Debes descansar 30 segundos cada 3 ejercicios, entonces descansarás 2 veces durante la rutina.
4. Te grabarás los 10 minutos exactos y también considera
5. NO puedes editar el video, debes grabarte de corrido realizando los ejercicios planificados por ti.
6. Obtendrás un 7,0 si:
 - Respetas el tiempo de 10 minutos ejercitándote.
 - Muestras gran esfuerzo mientras te ejercitas.
 - Eres creativo (a).
 - Cumples con el plazo de entrega.
 - Envías la planilla completa y el vídeo.

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