



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

<b>Profesores:</b>	<b>Mauricio Mora y Daniela Palma</b>		
<b>Correos:</b>	<a href="mailto:mmora@ccechillan.cl">mmora@ccechillan.cl</a> <a href="mailto:dpalma@ccechillan.cl">dpalma@ccechillan.cl</a>		
<b>CURSO</b>	7º BÁSICO	CLASE VÍA ZOOM	<b>JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE 16:00 HRS.</b>
		Fecha entrega informe (sólo para quien NO participe de la clase ZOOM)	<b>VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE (No se aceptarán atrasos, a menos que justifique con anticipación)</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>	<p><b>TENDREMOS CLASE VÍA ZOOM, EL JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE A LAS 16:00 HORAS PUNTUALMENTE.</b></p> <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 o fuera del hogar.</li></ol> <p><b>Reglas para la clase:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Ingresar 15 minutos antes. (15:45 hrs)</li><li>5. <b>Siempre</b> tener la cámara encendida.</li><li>6. La clase durará 45 minutos.</li><li>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.</li><li>8. <b>Todo aquel que ingrese después de la hora NO podrá entrar a la clase vía Zoom. Debido a que es una clase practica.</b></li><li>9. La clase sólo será guiada y de observación por parte de la profesora.</li><li>10. La Tía Asistente colaborará en la disciplina, corroborará asistencia, cámaras encendidas, observación de quién NO participe de la clase completa y activamente..</li><li>11. Los alumnos sólo deberán practicar y seguir instrucciones.</li><li>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.</li><li>13. El alumno o alumna que <b>NO cumple</b> lo requerido en la clase ZOOM será informado al finalizar la clase y deberá realizar el informe descrito a continuación.</li><li>14. El alumno o alumna que decida NO participar de la clase Zoom debe realizar el informe descrito a continuación</li></ol>		

**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 😊**