



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:	Daniela Palma Valenzuela		
Correos:	dpalma@ccechillan.cl		
Instagram:	Profesora_danielapalma (sólo para consultas)		
CURSO	4º BÁSICO	CLASE VÍA ZOOM 4º A	MIÉRCOLES 28 DE OCTUBRE 16:00 HRS.
		CLASE VÍA ZOOM 4º B	JUEVES 29 DE OCTUBRE 15:00 HRS.
		Fecha entrega informe (sólo para quien NO participe de la clase VÍA ZOOM)	VIERNES 30 DE OCTUBRE (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:	TENDREMOS CLASE VÍA ZOOM 😊. Para la clase debes considerar: <ol style="list-style-type: none">1. Vestir ropa deportiva.2. Tener botella con agua.3. Buscar un espacio dentro o fuera del hogar.4. Una colchoneta, piso yoga, alfombra o toalla, para tenderse en el piso (vuelta a la calma) Reglas para la clase: <ol style="list-style-type: none">5. Ingresar 15 minutos antes.6. Siempre tener la cámara encendida.7. La clase durará 45 minutos.8. 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.9. Todo aquel que ingrese después de la hora NO podrá obtener el 7,0.10. La clase sólo será guiada y de observación por parte de la profesora.11. La Tía Asistente colaborará en la disciplina, asistencia, cámaras encendidas, anotará la hora de llegada de los atrasados y anotará a quienes NO participen de la clase completa y activamente.12. Los alumnos sólo deberán practicar y seguir instrucciones.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 o que esté imposibilitado físicamente (lesiones) debe realizar el informe descrito a continuación.		



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

INFORME

(para quienes NO participen de la clase vía ZOOM)

INFORME: (formato está más abajo)

- Debes buscar beneficios y propiedades de 3 alimentos utilizados y sacarte fotos.

PLATO DECORATIVO SALUDABLE:

- - Serás un “Master Chef”
- - Crearás un Plato decorativo saludable para la familia.
- - Puede ser para el desayuno, almuerzo u once.
- - Lo dejaré a tú imaginación, puedes considerar: frutas, verduras, yogurt, frutos secos, carne, huevos duros, etc

Ejemplo:



- - Para más ideas puedes buscar en Google.
- - “Debes colocarle un nombre a tú Plato Saludable”
- - Tendrás que enviarme **una foto en la que salgas TÚ preparando tu Plato decorativo y otra en la que salgas TÚ con tu plato terminado.**
- - Debes pedirle a un adulto que te acompañe para manipular cosas calientes, pelar y cortar.
- - Recuerda que debe ser un plato saludable, nada de dulces artificiales.
- - **MIRA abajo** para que imprimas el formato del informe ó lo hagas a mano en tu cuaderno de Ed. Física y Salud.



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

“Informe Mi Plato decorativo saludable”

Profesora Daniela Palma Valenzuela

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

NOMBRE DE MI PLATO: _____

MENCIONA TODOS LOS INGREDIENTES QUE UTILIZASTE:

BENEFICIOS Y PROPIEDADES DE 3 ALIMENTOS QUE UTILIZASTE:

<p>NOMBRE ALIMENTO: _____</p> <p>¿Cuáles son su beneficios?</p> <p>¿Cuáles son sus propiedades?</p>	<p>NOMBRE ALIMENTO: _____</p> <p>¿Cuáles son su beneficios?</p> <p>¿Cuáles son sus propiedades?</p>	<p>NOMBRE ALIMENTO: _____</p> <p>¿Cuáles son su beneficios?</p> <p>¿Cuáles son sus propiedades?</p>
--	--	--

MIS FOTOS: Debes sacarte 2 fotos:

1. YO, PREPARANDO (puede ser con la familia 😊)
2. YO, CON MI PLATO TERMINADO (puede ser con la familia 😊)

Envíalas directamente a mi correo dpalma@ccechillan.cl y NO olvides sacarle una foto a el informe. (3 fotos en total)

ATENCIÓN: TENDRÁS UN DOBLE 7,0 SI PARTICIPAS DE LA CLASE ZOOM Y TAMBIÉN REALIZAS EL INFORME 😊 😊 😊