



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		
Instagram:			
CURSO	7º BÁSICO	CLASE VÍA ZOOM 7º A	JUEVES 29 DE OCTUBRE 15:00 HRS.
		CLASE VÍA ZOOM 7º B	JUEVES 29 DE OCTUBRE 16:00 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: 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: 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 haya apagado la cámara.</u> 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)

- Deberás aplicar una encuesta a familiares y buscarás beneficios y propiedades de 3 alimentos utilizados . También debes sacarte fotos.

ALMUERZO SALUDABLE:

- - Serás un “Master Chef”
- - Crearás un Almuerzo Saludable para la familia.

- Lo dejaré a tú imaginación, puedes considerar: Una pasta con acompañamiento, un arroz con acompañamiento, ensaladas, jugo natural, cuscus, fideos tostados, etc.

Ejemplo:



- - Para más ideas puedes consultar a la cocinera (o) de la familia o buscar en google.
- - Tendrás que enviarme **3 foto en la que salgas TÚ preparando tu Almuerzo Saludable y una en la que salgas TÚ y la familia si deseas, con la mesa servida.**
- - Debes pedirle a un adulto que te acompañe para manipular cosas calientes, pelar y cortar.
- - Recuerda que debe ser un Almuerzo 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. (fijate en las dos páginas)



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 Almuerzo Saludable”

Profesora Daniela Palma Valenzuela

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

Mencione cuántas personas participaron de su Almuerzo Saludable:

ENCUESTA INTEGRANTES DE LA FAMILIA:

NOMBRE: _____ PARENTESCO: _____ ¿Qué fue lo que más le gustó?: _____ _____ _____ ¿Qué opina del Chef?	NOMBRE: _____ PARENTESCO: _____ ¿Qué fue lo que más le gustó?: _____ _____ _____ ¿Qué opina del Chef?	NOMBRE: _____ PARENTESCO: _____ ¿Qué fue lo que más le gustó?: _____ _____ _____ ¿Qué opina del Chef?
---	---	---

BENEFICIOS Y PROPIEDADES DE 3 ALIMENTOS QUE UTILIZASTE:

NOMBRE ALIMENTO: _____ ¿Cuáles son su beneficios? _____ _____ _____ ¿Cuáles son sus propiedades?	NOMBRE ALIMENTO: _____ ¿Cuáles son su beneficios? _____ _____ _____ ¿Cuáles son sus propiedades?	NOMBRE ALIMENTO: _____ ¿Cuáles son su beneficios? _____ _____ _____ ¿Cuáles son sus propiedades?
--	--	--



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

MIS FOTOS: Debes sacarte:

1. 3 FOTOS PREPARANDO (puede ser con la familia😊)
2. 1 FOTO CON LA MESA SERVIDA (puede ser con la familia😊)
3. 1 FOTO DEL INFORME.

Envíalas directamente a mi correo dpalma@ccechillan.cl y NO olvides sacarle una foto a el informe. (5 fotos en total)

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