



Sebastian's College
Camino Fundo Santa Julia N°150, Graneros
Departamento de Educación Física y Salud
Miss Cecilia Fuentes C
+56968288131

MES DE JULIO 1° AÑO BÁSICO

Ejecutar actividad física de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos o circuitos.

OA1: Habilidades motoras.

OA6: Vida activa y saludable.

OA11: Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Estimados padres y apoderados:

Durante el presente mes, debemos seguir trabajando a distancia, es por esta razón que sugiero realizar al menos 10 minutos de actividad práctica de manera semanal considerando los objetivos antes mencionados. Idealmente repetir las dos veces por semana, a fin de que los estudiantes puedan ir adquiriendo mejoras en el trabajo motor que nos encontramos potenciando.

Elegir al menos tres actividades encontradas en "PALABRAS CLAVES" y repetirlas por al menos 10 minutos de manera alternada (ejemplo saltar con dos pies en una dirección, luego caminar y correr de manera alternada, realizar volteos, volver a saltar con dos pies en una dirección, y así sucesivamente). Si la familia y el estudiante desea realizar otras actividades, puede hacerlo, siempre enfocado en los objetivos de trabajo del mes.

De manera semanal, la familia en conjunto con el estudiante deberán completar la tabla que observan a continuación (puede ser en digital o transcribirla de manera manual). Se sugiere complementar con algún video semanal, a fin de encausar el trabajo a distancia.

Adjunto tabla de trabajo asignatura Educación Física y Salud

| FECHA | OA1: Habilidades motoras. | OA6: Vida activa y saludable. | Seguridad, juego limpio y liderazgo. |
|----------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 06 AL 10 De julio | | | |
| 13 AL 17 De julio | | | |
| 20 AL 24 De julio | | | |
| 27 AL 31 De julio | | | |

Palabras claves

Saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control corporal, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Se solicita poder compartir las actividades de manera semanal al siguiente correo: efisebastianscollege@gmail.com, En caso de poder enviar un video, como material complementario, compartirlo al mismo correo electrónico, ya que es una herramienta útil en la cual se observa el trabajo práctico y se puede direccionar las actividades a distancia.

Les invito a visitar nuestro canal de YouTube Institucional y suscribirse, para estar al pendiente de los videos, que nosotros sus profesores preparamos para orientar las actividades.
Esperando se encuentren a resguardo.

Saluda de manera afectuosa.
Miss Cecilia F.

**Recordar hábitos de higiene, posturales
Y de vida saludable.**