



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

**MES DE Noviembre 2° AÑO BÁSICO**  
**Actividades de intensidad moderada a vigorosa.**

OA11: Seguridad, juego limpio y liderazgo.

OA6: Vida activa y saludable.

OA9: Adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

Estimados padres y apoderados:

Desde el día lunes 30 al día viernes de noviembre al día lunes 07 de diciembre, os enfocaremos a potenciar el eje central de asignatura durante este proceso de educación a distancia. Para esto, las actividades prácticas realizadas centrarán su enfoque en potenciar la resistencia a la práctica de actividades, realizando juegos de intensidad moderada a vigorosa.

TEMA CENTRAL MES

**Actividades de intensidad moderada a vigorosa.**

Se sugiere realizar actividades prácticas y juegos durante al menos 20 minutos, procurando aumentar la intensidad de las actividades de manera gradual.

**Palabras claves**

**Resistencia, juegos individuales, de persecución, frecuencia cardiaca, intensidad, etc.**

El trabajo realizado en casa es complementario a las sesiones prácticas, por lo que no se solicita el envío de evidencias del trabajo realizado.

Recordar mantener hábitos de higiene personal antes, durante y después de la práctica de actividad física y una alimentación balanceada.

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.

NOTA: DESDE EL DÍA LUNES 14 AL DÍA VIERNES 18 DE DICIEMBRE NOS ENCONTRAREMOS EN PERIODO DE RECEPCIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES.