



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.