



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

## MES DE DICIEMBRE 3° AÑO BÁSICO

### Juegos

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, nos 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

### Juegos

Se sugiere trabajar de manera semanal al menos 30 minutos con actividades prácticas que resulten motivantes y estimulantes para los estudiantes. Como por ejemplo saltar la cuerda, alto ahí, quemaditas, juegos de pases, juegos con balón.

### Palabras claves

**Calentamiento, juegos individuales, juegos en familia, saltar la cuerda, quemaditas, alto ahí, 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.