



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

### MES DE JULIO 4° AÑO BÁSICO

Mejorar las habilidades motrices.

OA1: Habilidades motrices.

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 vídeo 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

**Atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre bases de pequeña altura, realizar giros en 360° en un solo pie.**

Se solicita poder compartir las actividades de manera semanal al siguiente correo: [efisebastianscollege@gmail.com](mailto: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.**