



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

## MES DE NOVIEMBRE 4° AÑO BÁSICO

### Actividades deportivas

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:

Durante el presente mes, debemos seguir trabajando a distancia, es por esta razón que sugiero realizar al menos 20 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.

### TEMA CENTRAL MES

#### Actividades deportivas.

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.

Primero, se espera que los estudiantes y familias practiquen juegos pre deportivos en espacios especialmente adaptados y que apliquen sus reglas y principios. Segundo, que practiquen la actividad física con responsabilidad y honestidad; se espera que asuman roles, que respeten las decisiones de la autoridad y que organicen los múltiples aspectos del juego. Tercero, que ejecuten actividades físicas en diversos ambientes naturales para que se aprovechen los múltiples lugares que ofrece nuestro país, siempre y cuando las condiciones sanitarias así lo permitan.

Adjunto tabla de trabajo asignatura Educación Física y Salud

FECHA	Habilidades motora	Vida activa y saludable.	Seguridad, juego limpio y liderazgo.	Adquisición de hábitos de higiene
Semana 1 02 al 06 Nov				
Semana 2 09 al 13 Nov				
Semana 3 16 al 20 Nov				
Semana 4 23 al 27 Nov <b>EVALUACIÓN</b>				

### Palabras claves

**Utilizar las habilidades motrices básicas, adaptándolas al tipo de actividad y al medio natural, según las actividades realizadas.**

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

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.

**Pauta evaluativa sumativa.**

**Actividades deportivas.**

**O.A ; Practicar juegos pre deportivos con reglas y espacios adaptados.**

INDICADORES
Realizar un calentamiento mediante un juego.
Ejecutan juegos adaptados en espacios reducidos.
Utilizan el juego como elemento que mejora la resistencia a la práctica de Actividad Física
Ejecutan una variada gama de HMB según las necesidades propias del juego.
Conocen y ejecutan juegos y actividades deportivas de carácter individual.