



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

 +56968288131

MES DE DICIEMBRE 5° AÑO BÁSICO

Practica de 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:

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

Actividades deportivas

Realizar una rutina planificada de al menos 40 minutos de trabajo, considerando tiempo adecuado para realizar el calentamiento necesario para posteriormente centrar el eje de trabajo en actividades prácticas según el deporte seleccionado (aquel que el estudiante desee practicar que sea de su interés).

Palabras claves

Calentamiento, condición física, intensidad del ejercicio, tenis, bádminton, básquet, voleibol, futbol, balonmano, atletismo, 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.