



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

### MES DE JULIO 7° AÑO BÁSICO

**Ejecutar actividad física de intensidad moderada a vigorosa que desarrolle la condición física, estableciendo metas de superación personal.**

OA1: Habilidades motoras en una variedad de actividades deportivas.

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 20 minutos de actividad práctica de manera semanal considerando los objetivos antes mencionados. Idealmente repetir la rutina dos veces por semana, a fin de que los estudiantes puedan ir adquiriendo mejoras en la práctica de acciones motrices.

Elegir al menos tres actividades según cada objetivo trabajado durante el presente mes (ver referencia en "PALABRAS CLAVES") y repetirlas por al menos 20 minutos de manera alternada y con pausas según las necesidades propias de cada estudiante. Si la familia y el estudiante desea realizar otras actividades, puede hacerlo, siempre enfocado en los objetivos de trabajo del mes.

De manera semanal, el estudiante deberá completar la tabla que observa 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.  | Responsabilidad personal con el deporte y la actividad física.                                    |
|----------------------|---|--|---|
| 06 AL 10<br>De julio | <b>DEPORTES DE<br/>COLABORACIÓN Y<br/>OPOSICIÓN</b> | <b>CONDICIÓN FÍSICA<br/>-RESITENCIA -FLEXIBILIDAD<br/>-FUERZA -VELOCIDAD</b> | -REALIZAR CALENTAMIENTO ADECUADO<br>-USAR ROPA ADECUADA<br>-MANIPULAR DE FORMA SEGURA IMPLEMENTOS |
| 13 AL 17<br>De julio |   |  |   |
| 20 AL 24<br>De julio |   |  |   |
| 27 AL 31<br>De julio |   |  |   |

#### Palabras claves

**Saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control corporal, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.**

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.**