



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

**MES DE SEPTIEMBRE 7° AÑO BÁSICO**  
**Aplicar las habilidades motrices en deportes y danzas.**  
**Desarrollo de la condición física.**  
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 30 minutos de actividad práctica de manera semanal considerando los objetivos antes mencionados. Idealmente repetirlas 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

**Aplicar las habilidades motrices en, al menos, un deporte de oposición/colaboración juegos tradicionales y una danza.**

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.

Además se sugiere que para estas fiestas patrias, hacer juegos tradicionales en la casa y así acercar nuestras costumbres a nuestros estudiantes y sus familias, tales como: encumbrar un volantín, trompo, volitas, juego de la rana, rayuela, carreras de tres pies, carreras en saco, tirar la cuerda, el luche, lanzar argollas a botellas, gallinita ciega, las bolitas, el emboque, u otro. Estos juegos pueden ser clasificados según los 3 objetivos priorizados de la asignatura.

Adjunto tabla de trabajo asignatura Educación Física y Salud

FECHA	OA1: Habilidades motoras.	OA6: Vida activa y saludable.	Seguridad, juego limpio y liderazgo.
07 AL 11 De SEPTIEMBRE			
21 AL 25 De SEPTIEMBRE			
28 AL 02 OCTUBRE (evaluación formativa Baile Nacional)			

**Palabras claves**

**Ejecución danza tradicional Y juegos tradicionales**  
**Práctica de una actividad física de intensidad moderada a vigorosa.**  
**Desarrollo de la condición física**

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.