



“Transformando con la pedagogía del amor”



Día de la actividad física Online

El día de la actividad física se llevará a cabo el Miércoles 14 de Abril, en 3 bloques y en distintos horarios, cubriendo la jornada de clases.

Se solicitará por curso y al profesor jefe:

- Al momento de ingresar al link de Zoom: Nombre del estudiante y curso al que pertenece.
- 6 estudiantes por curso mixtos (3 damas y 3 varones)
- En cada actividad debe existir un representante por curso, además de la participación del Profesor Jefe, el cual debe apoyar a sus estudiantes y motivar, en la participación de los representantes y del curso, durante todo el bloque.

Recordar que solo se cambia de actividad en el horario determinado para cada ciclo y curso.

Bloques	Ciclos
1. 09:00 a 10:00 hrs.	1° a 4° Básicos
2. 10:15 a 11:15 hrs.	5° a 8° Básicos
3. 11:30 a 12:30 hrs.	I° a IV° Medio
4. 12:45 a 13:15 hrs.	Prekinder - Kinder

En donde se conformarán los equipos, por letra, es decir, todos los cursos A serán color rojo, los cursos B color blanco y los cursos C de color azul. Sin embargo en la enseñanza media, como existe un I° medio C, ellos se unen a los cursos A, quedando de la alianza color rojo.

Actividades

1er Ciclo y Educación Parvularia

1. Bienvenida e inauguración: En la bienvenida se incorpora un video o se explica la razón del porque existe el día de la actividad física y su importancia. Además de mostrar un video motivacional, con todas las actividades desarrolladas el año 2020 y de esta forma dar inicio a nuestra gran actividad.
2. Música el congelado (todos participan).
3. Adivina la palabra (Ahorcado) (en relación a nuestro tema principal “día de la actividad física”).
4. Silla musical o limbo (2 niveles: Cuello y cadera. Utilizando 2 sillas y un palo de escoba).
5. Anagrama (en relación a nuestro tema principal “día de la actividad física”).
6. Juego físico:



“Transformando con la pedagogía del amor”



- El balón o pelota de calcetín se debe ubicar entre los pies y a través de un salto deben lanzar la pelota al interior de un recipiente, este último debe estar a un metro de distancia del estudiante.
- El balón o pelota de calcetín se debe ubicar entre los pies y a través de un salto deben lanzar la pelota hacia arriba, atrapando esta con las manos. (Opcional, dependerá del tiempo).
- 7. Comerse la manzana/tomar un vaso en el menor tiempo posible
- 8. Mesa pide: Ejercicios físicos (en cualquier momento). Se les solicita a los profesores que apoyan (Educación Física).
- 9. Se pedirá a los estudiantes que deben apoyar a sus alianzas desde youtube a través del chat.

2do Ciclo y Enseñanza Media

1. Bienvenida e inauguración: En la bienvenida se incorpora un video o se explica la razón del porque existe el día de la actividad física y su importancia. Además de mostrar un video motivacional, con todas las actividades desarrolladas el año 2020 y de esta forma dar inicio a nuestra gran actividad.
2. Movilidad articular, utilizando música (todos participan).
3. Desafío: Plancha progresiva (15 segundos, 20 segundos, aumentando los segundos, dependiendo de la capacidad de los estudiantes). 1 Minuto máximo.
4. Anagrama (en relación a nuestro tema principal “día de la actividad física”).
5. Silla musical.
6. Mesa pide (en cualquier momento).
7. Desde la posición sentado, debe incorporar todo el cuerpo al interior del rectángulo formado por la pantalla, formada por el zoom. Con tiempo de 30 segundos.
8. Formar una figura de Acrosport con alguien de la familia.
9. Comerse la manzana en el menor tiempo posible.
10. Se pedirá a los estudiantes que deben apoyar a sus alianzas desde youtube a través del chat.

Animadores

Primer Ciclo

Victoria Gómez
Felipe Rodríguez

Segundo Ciclo

Héctor Galaz
Felipe Rodríguez

Media

Javiera Osorio
Karen Rojas



“Transformando con la pedagogía del amor”



Pre Kinder - Kinder

Victoria Gómez

Karen Rojas