

## DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (06 DE ABRIL)

### “CRONOGRAMA”

-Fecha de realización: Miércoles 10 de Abril.

-Horario Primer y Segundo Ciclo (13:45 a 15:05 hrs).

-Horario Educación Media: (14:30 a 15:50 hrs).

-Lugar: Primer y segundo ciclo (cancha principal) -  
Educación Media (cancha de media).

\*COLOR POR LETRA, CURSOS (A): VERDE.

\*COLOR POR LETRA, CURSOS (B): AZUL.



*ACTIVIDADES PRIMER Y SEGUNDO CICLO (13:45 a 15:15 hrs).	TIEMPO
1) ROBA COLAS.	15 a 20 minutos por niveles.
2) VISTIENDO AL MANIQUÍ.	5 a 10 minutos por niveles.
3) GUERRA DE GLOBOS.	5 a 10 minutos por niveles.
4) ROBA PELOTAS.	5 minutos por niveles.
5) EL TUNEL DEL DRAGÓN.	5 a 10 minutos por niveles.
6) PRUEBA SORPRESA.	10 minutos.

*ACTIVIDADES EDUCACIÓN MEDIA (14:30 a 16:00 hrs).	TIEMPO
1) CÁRCEL Y LADRONES.	15 a 20 minutos por niveles.
2) ROBA COLAS.	5 a 10 minutos por niveles.
3) PARTIDO GOLEADO MASIVO.	5 a 10 minutos por niveles.
4) REVIENTA EL GLOBO.	5 minutos por niveles.
5) EL TÚNEL DEL DRAGÓN.	5 minutos por niveles.
6) PRUEBA SORPRESA.	10 minutos.

### Descripción de las Actividades:

-Las actividades recreativas no cuentan con número de participantes, todo el curso participa incluyendo el profesor jefe o algún docente de asignatura que

quiera ser parte del juego, con el objetivo de generar un mayor impacto en sus alumnos (las actividades son masivas, no excluyen a nadie).

-Además los juegos se realizarán de manera simultánea (1° y 2°, 3° y 4°, 5° y 6° básicos, dividiendo la cancha en 2 espacios de acuerdo a los tiempos).

-El objetivo de la jornada es generar una participación de todos nuestros estudiantes, trabajando en equipo y con entusiasmo, articulando el fortalecimiento y la mejora de una “Sana Convivencia escolar”, a través de diversos juegos recreativos y masivos, respetando a cada uno de sus pares.

-Cada actividad estará a cargo de los profesores de asignatura más algunos profesores que nos colaborarán con este momento activo, más el apoyo de cada profesor de jefatura.

-Es muy importante que todos los alumnos cuenten con una botella con agua para su hidratación, y que no la compartan.

-La cancha estará dividida en 2 zonas, por ende, cada curso deberá ubicarse fuera de las áreas de juegos, al momento de ser llamados recién podrán ingresar a la cancha.

-La mayoría de las actividades son conocidas por los alumnos, por ende, ellos conocen las reglas del juego y como ejecutarlo.

**\*Importante:** Las actividades finalizarán 10 minutos antes para que cada profesor jefe pueda ordenar a sus alumnos, y así garantizar una mejor organización al término de la jornada.

## **\*CONCURSO “RETO CHALLENGE DEPORTIVO, DISFRUTA SIENDO ACTIVO”:**

**\*Objetivo del concurso:** Elaborar 1 video en familia (el alumno (a) más los integrantes de su familia), realizando diferentes ejercicios físicos con o sin implementos deportivos (puede ser con o sin música), de manera creativa y dinámica, el cuál deberán compartir en la cuenta de Instagram de nuestro querido Colegio Chile Norte.

Este concurso se dará a conocer el día Miércoles 03 de abril con el objetivo de expandirlo en nuestra comunidad y que varias familias participen.

**El video se podrá subir a la página de Instagram de nuestro colegio desde el día Lunes 08 hasta el día Viernes 12 de Abril.**

El video que obtenga más likes durante la semana, hasta el día viernes, a las 00:00 hrs. Será el ganador.

Los resultados se darán a conocer a través de la página el día Lunes 15 del presente mes.

La familia ganadora recibirá un premio sorpresa para que lo disfruten desde su hogar, con mucho cariño y energía.

**\*ORGANIZACIÓN POR CURSOS:** Cada curso se debe organizar por el color indicado (A: VERDE, B: AZUL), solicitándole a las apoderadas que los envíen con algún elemento que los identifique (gorro, polera, pelucas, plumeros, globos, etc).

Esperamos contar con su apoyo para que las actividades se realicen de forma continua, dinámica y muy divertida.....

Atte. Profesor Marcos Salinas, Profesora Paula Vega y Paulina Auad.

## DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### 6 DE ABRIL

**Niños**  
Mejora la coordinación, equilibrio, resistencia y el proceso del aprendizaje.

**Adolescentes**  
Favorece la salud de los huesos, la fuerza de los músculos y la flexibilidad.

**Jóvenes y adultos**  
Mantiene el peso corporal saludable, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

**Adultos Mayores**  
Previene las fracturas, renueva el estado de ánimo y evita la depresión.

The infographic features a central illustration of a man in a blue shirt and green pants running on a green field. To his left, there are four circular icons: a child stretching, two people walking, a person using a walker, and an elderly person meditating. The background is a light blue sky with a green horizon line.