



**OA 4** Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.



#### **Nivel I Medio:** Cerro Manquehuito.

El objetivo de la unidad es fomentar hábitos de vida activa y saludable en un entorno natural.

Reforzar la idea de desconectarse de la tecnología visitando un entorno al aire libre y natural, se trabajan y aplican los principios de Nols. Se fortalecen lazos entre compañeros de curso como también entre estudiantes del nivel.

El enfoque de esta actividad está enfocada en el autocontrol, trabajo en equipo, respeto a los profesores, entre pares y por sobre todo con el entorno natural.

La salida pedagógica se realizó el día 16 de abril en el Cerro Manquehuito y consistió en realizar un Trekking y recorrer un sendero, acompañados por los profesores de Educación Física y Salud. De ida se realizaron paradas entre medio para hidratarse y comer hasta llegar al término del sendero para almorzar. De regreso se realizaron paradas con la finalidad de fotografiar el entorno natural e hidratarse. El recorrido tuvo una duración aproximada de 4 horas entre ida y regreso.

**OA 4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios,