



SEGUNDO SEMESTRE

Nivel 7mo básico: Parque Metropolitano

El objetivo de la actividad es promover la actividad física y fomentar hábitos de vida saludable en distintos entornos naturales.

La orientación de esta actividad está planteada para que los estudiantes de séptimo básico comiencen a entender de que se trata el senderismo, sus reglas y normas, aprenden y aplican los 7 principios de Nols, funcionando como una inducción o introducción a las salidas pedagógicas a realizar en la asignatura de educación física.

La salida pedagógica se realizó el día 9 de octubre en el Parque Metropolitano 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 3 hrs entre ida y regreso.

OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)

