



**MAT:** Programación de actividades – Semana del Deporte y la Actividad Física

Estimados apoderados,

Junto con saludarles cordialmente, y esperando que se encuentren bien, compartimos con ustedes la programación de actividades del **Día de la Actividad Física**.

Como establecimiento, creemos firmemente que la actividad física cumple un rol fundamental en el desarrollo integral de nuestros niños, niñas y jóvenes, favoreciendo no solo su salud física, sino también su bienestar emocional, la adquisición de hábitos de vida saludable y el fortalecimiento de valores como el respeto, el trabajo en equipo y la sana convivencia. En esta línea, hemos planificado diversas instancias que buscan potenciar estos aprendizajes, integrando tanto a nuestros estudiantes como a sus familias.

De manera especial, los invitamos a sumarse a la cicletada familiar y la feria saludable, instancias pensadas para compartir, disfrutar del entorno y promover juntos un estilo de vida activo y saludable.

Las actividades estarán a cargo del equipo de docentes de Educación Física y se desarrollarán de acuerdo con la siguiente programación:

Martes 7 de abril

**DIA DE JUEGOS Y COMPETENCIAS DEPORTIVAS**

*Todos los estudiantes asisten con su buzo institucional*

Actividad	Hora	Participantes	Detalles
Juegos de Habilidades Motrices	9:10 a 9:50 horas	Prekinder Kinder Primero básico	Los estudiantes participarán en un un circuito motor de habilidades coordinativas que se desarrollará en el gimnasio del colegio. La actividad contará con el apoyo de alumnos del electivo de Ciencias del Ejercicio Físico de IV° medio.
Juegos Cooperativos.	10:15- 11:30	Quinto a octavo básico	Se desarrollarán actividades recreativas y deportivas, tales como: juego Mickey Mouse, patinetas con obstáculos, juegos con pelota gigante, Just Dance y tenis de mesa, promoviendo la participación y el trabajo en equipo.
Juegos y deportes cooperativos	12:30- 13:30	Segundo a cuarto básico.	Los estudiantes participarán en circuitos de habilidades coordinativas y juegos colaborativos de relevo, tales como: pasar el balón con las piernas, relevo de tallarines, traslado de pelotas de tenis de mesa con implementos y dinámicas grupales como pasar el aro entre compañeros.
Juegos y deportes Cooperativos	15:30- 16:30	Primero a cuarto medio	Los estudiantes podrán participar diversas actividades recreativas y deportivas, tales como: Mickey Mouse, captura del tótem, tenis de mesa y Just Dance, fomentando la participación activa y la sana competencia.





**Colegio La Fuente Los Angeles**  
"Autenticidad, conocimiento y liderazgo"  
[www.colegiolafuente.cl](http://www.colegiolafuente.cl) [colegiolafuente@gmail.com](mailto:colegiolafuente@gmail.com)

Miércoles 8 de abril

**DIA DE BUFFET SALUDABLE Y CAMINATA**

Actividad	Hora	Participantes	Detalles
Caminata	10:15 horas	Primero a cuarto básico.	Se realizará un recorrido guiado de aproximadamente 15 minutos por las calles aledañas al establecimiento. Para participar, los estudiantes deberán presentar la autorización firmada por su apoderado. Se solicita asistir con jockey y botella de agua para una adecuada hidratación. Nota: En caso de condiciones climáticas adversas, la actividad será suspendida.
Buffet Saludable	11:00 horas	Prekinder a cuarto básico.	Los estudiantes compartirán un espacio de convivencia en torno a la alimentación saludable. Se solicita la colaboración de padres y apoderados en la organización, aportando alimentos saludables como jugos naturales, huevo duro, mix de frutas, sándwiches y preparaciones caseras saludables.
	14:15 a 15:00 horas	Quinto a octavo básico.	
	15:45 a 16:00 horas	Primero a cuarto medio	

Jueves 9 de abril

**DIA DE CICLETADA Y FERIA SALUDABLE**

Actividad	Hora	Participantes	Detalles
Cicletada Familiar	10:30 horas	5° Básico a 4° Medio	Se realizará un recorrido por la vía de Camino Santa Clara hasta el puente Rarinco (aproximadamente 4,8 km). La actividad contará con el resguardo de Carabineros, resguardando la seguridad de todos los participantes. Se invita cordialmente a padres y apoderados a sumarse a esta actividad junto a los estudiantes. Para participar, es requisito asistir con bicicleta en buen estado, uso obligatorio de casco y autorización firmada. Esta actividad está sujeta a confirmación por parte de autoridades públicas a cargo. En caso de presentarse lluvia, la actividad será suspendida.
Feria Saludable "Factores protectores"	14:15 hrs.  (En losa de entrada del colegio)	5° Básico a 4° Medio	Se realizará una feria en la que estudiantes de III° medio, pertenecientes a los electivos de Ciencias para la Ciudadanía y estudiantes de IV° medio, Ciencias del Ejercicio Físico, presentarán stands informativos sobre temáticas relacionadas con la salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares y hábitos de vida saludable, guiados por sus docentes a cargo. A esta actividad, pueden asistir los apoderados desde las 15:45 hasta las 16:30 horas.

Esperamos contar con el entusiasmo y participación de toda la comunidad educativa, especialmente de las familias, ya que su apoyo es clave para seguir promoviendo hábitos de vida saludable y una sana convivencia en nuestros estudiantes.

Atentamente,

  
JEANNETTE GARRIDO GONZÁLEZ  
Directora

