



Santiago, 04 de Abril de 2018

DÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Estimados Padres y Apoderados/as:

Por medio de la presente, les comunicamos que el día **Jueves 05 de Abril**, se celebrará el **DÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA** en nuestro colegio. Por tal razón, l@s estudiantes deberán asistir con buzo del colegio y traer polera de recambio (de actividad física). Se sugiere que traigan además gorro, bloqueador y botella para hidratarse.

El cronograma de trabajo de ese día será el siguiente:

<i>Hora</i>	<i>Actividad</i>
08:00 - 09:30	Clases normales en todos los niveles.
09:45 - 11:15	Convivencia saludable. Cada estudiante debe traer un individual, servilleta, alimentos y bebestibles para consumir en la clase (se prohíbe el consumo de altos niveles de azúcar, sal y grasas o frituras). Sugerencias de alimentos para compartir al pie de página de esta hoja o en guía de alimentación del adolescente adjunta. Estudiantes en conjunto con su profesor/a analizan una presentación en PPT preparado por el equipo de Educación Física, considerando alimentación y hábitos de vida saludable y la importancia de la actividad física para la salud.
11:30 - 13:00	5° y 6° básicos realizan actividad física en patios (los estudiantes se cambian de polera). 7° y 8° clases normales.
13:00 - 13:45	Almuerzo.
13:45 - 15:15	7° y 8° básicos realizan actividad física en patios (los estudiantes se cambian de polera). 5° y 6° clases normales.

Esperando contar con su apoyo, se despide atentamente,



Colegio Chile
Unidad Técnica Pedagógica
2° Ciclo Básico

Equipo de Educación Física

Equipo Directivo

Alimentos saludables recomendados: Frutos secos, brochetas de frutas, cereales, yogurt o leche descremada, sándwich de pollo o pavo, agua o jugos bajos en azúcar,