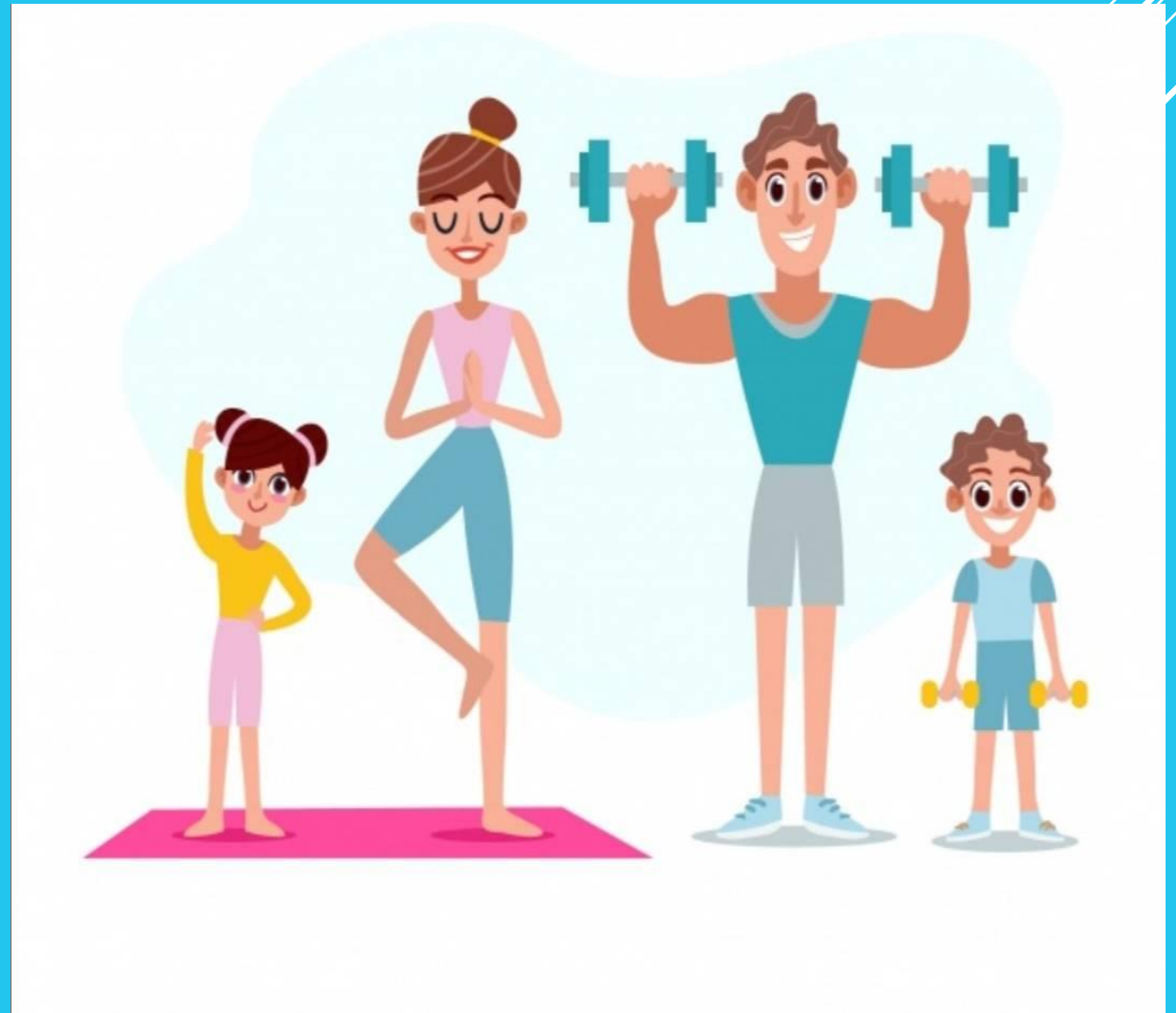




DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

# 06 DE ABRIL “DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”

LICEO JAPON celebra la SEMANA  
6/7/8 y 9 de ABRIL



DOCENTES: STEPHANIA RIVERA/ NATALIA CISTERNA

# OBJETIVO

Celebrar el día mundial de la actividad física con iniciativas que fomenten la participación, compromiso e identidad de los miembros de la comunidad educativa Liceo Japón, además de mostrar las habilidades motrices que desarrollan los estudiantes, funcionarios y familia.

En pandemia se hace necesario concientizar no solo a la comunidad escolar, sino también a nuestras familia, vecinos y amigos sobre los beneficios que la practica sistemática de actividad física otorga no solo a nivel estético o físico, sino además funcional, mental, psicológico y social más aún en este tiempo de confinamiento.



# PROPUESTAS:

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Fomentar la participación a través de desafíos personales o familiares

**PROPUESTAS:** todas deben ser ejecutadas por el estudiante, de forma individual acompañado o grupal (miembro de la familia y/o mascota)

\*Reto: crear rutina tabata (1 vuelta compuesta por 8 round u 8 ejercicios)

\* tik tok: realizar rutina de ejercicios al ritmo de la música

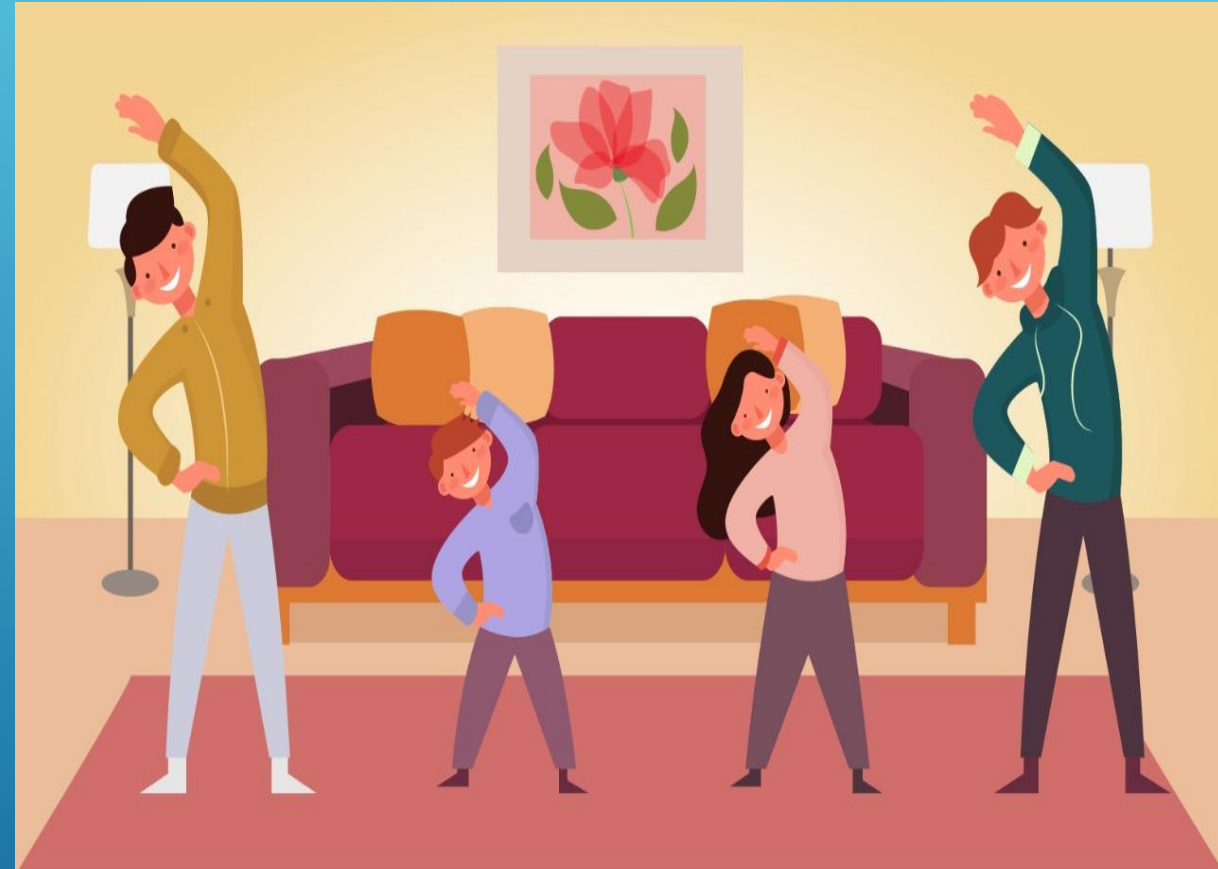
\* Ejecutar destreza o reto del grupal familiar

\*Reto: ejecutar rutina de entrenamiento con material doméstico

\*Tiik tok: Muestra de talento motriz (break dance, calistenia, circuito) en casa

\*Reto: muestra de talento deportivo (destreza de dominio de fundamentos técnicos de deportes colectivos e individuales) de forma individual o con un miembro de la familia

\*Reto recreativo a través de coreografía individual o familiar(baile)



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

- ✓ Martes 6: DESAFIO FAMILIAR (circuito/ entrenamiento/coreografía/ gymkana deportiva)
- ✓ Miércoles 7: RETO DEPORTIVO- RECREATIVO
- ✓ Jueves 8: CÁPSULAS DEPORTIVO – EDUCATIVAS
- ✓ Viernes 9: DESAFÍO TIK TOK



Las evidencias serán compartidas en redes sociales y página institucional, previa confirmación de autorización por parte de padres y apoderados

A cada estudiante participante se le registrará en su hoja de vida una anotación positiva reconociendo su entusiasmo, compromiso e identidad con la comunidad educativa.

Al finalizar la celebración se realizará un video de recuerdo con las evidencias enviadas

# TRABAJO COLABORATIVO

- ▶ Al recibir al curso los Docentes incentivan la realización de pausas activas para iniciar su clase en un tiempo de 5 minutos, concientizando sobre su importancia y beneficios
- ▶ En el último bloque los docentes que atiendan al curso recordar actividad del día según programa, motivando a los estudiantes a participar,
- ▶ Profesores Jefes ayudan en la difusión a familias y estudiantes, incentivando la participación e identidad institucional



# FORMATO DE ENTREGA

**EVIDENCIAS:** entregar por correo electrónico institucional a las profesoras de Educación Física el día 6, 7, 8 y 9 de abril hasta las 20 horas , considerando:

- \* El video debe durar un tiempo máximo de 5 minutos excepto tik tok
- \* Debe incluir música a elección personal
- \* Debe incluir el eslogan “6 de abril: Día de movimiento”
- \* Debe incluir insignia del establecimiento, nombre y curso del participante o la Familia (Apellidos)
- \* Puede enviar un mensaje motivacional en audio, texto o directamente entregado por el participante
- \* No hay límites en el envío de evidencias por persona, siempre que se incluya el formato solicitado.



# GRACIAS!!

