



Educación Física Enseñanza Media

Tal como lo describe el ministerio de educación, en la cual hace mención que actualmente el nombre es Actividad Física y Salud. Las unidades desarrolladas durante el año van en directa relación a este concepto, el cual busca mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos y que ellos mismo generen conciencia de lo que significa el estar en una condición física adecuada por sus niveles etarios.

Es por esta razón que se están tomando controles trimestrales de Talla, Peso y Perímetro de cintura. Con estas evaluaciones son capaces de sacar su IMC y ver en que baremo se encuentran según lo establecido por la OMS (Organización mundial de la salud). Importante mencionar la importancia de realizar actividad física y la cual se les transmite a nuestros alumnos. Tales como:

- Provoca modificaciones metabólicas beneficiosas; Disminuye los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y ácidos grasos libre.
- Previene el aumento de peso y ayuda al tratamiento de la obesidad
- Es beneficioso en el tratamiento y prevención de enfermedades tales como la diabetes, hipertensión, entre otras.

Por otra parte durante el año están calendarizadas actividades tales como Trekking, Salida pedagógica al centro de Ski El Colorado y por último un campamento para la enseñanza media, con el objetivo de generar ganancias motrices a través de actividades lúdicas y lógicamente transversalmente trabajar valores como la amistad, respeto, autoestima, entre otros.

Se están desarrollando además participaciones deportivas en campeonatos, encuentros, bilaterales, etc. con colegios de la zona en deportes individuales y colectivos, tales como Atletismo y Basquetbol.

Por todas estas razones le agradecemos la confianza depositada en nosotros y lo invitamos a seguir participando activamente en todas las actividades calendarizadas por nuestro colegio, las cuales tiene como único objetivo enriquecer el crecimiento personal y formativo de su hijo.