



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

“Doña primavera de aliento fecundo, se ríe de todas las penas del mundo”

Gabriela Mistral

7°A



Semanas 29 – 30 – 31
02 al 20 de noviembre



ORIENTACIÓN	
Objetivo	Indicadores de evaluación
OA 4°: Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.	<ul style="list-style-type: none">● Reconocen los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.● Proponen como curso acciones que aseguren un buen uso de las redes de comunicación virtual y la protección de información personal en internet.
Objetivo de aprendizaje	Contenidos
Integrar a su vida cotidiana acciones que promuevan la vida saludable, propiciando el buen tiempo para ejercitarse al aire libre, manteniendo una actitud perseverante para nuestro cuidado personal.	Bienestar personal.

Actividad:

Buenos días queridos estudiantes.

En esta parte del año nos podemos dar cuenta que nuestro planeta se coloca más hermoso y somos más felices, esto es gracias a la primavera la cual se da a conocer por sus colores y el nacimiento de aves y animales.

En esta ocasión trabajaremos el cuidado personal relacionado con la primavera.

Instrucciones
1.- Desarrolla tu actividad en el cuaderno de Orientación.
2.- Escribe la fecha y el objetivo de aprendizaje.
3.- Buscar información en internet relacionados con actividad física: <ul style="list-style-type: none">a) Actividades físicas que se pueden realizar en primavera.b) Cuál de estas se pueden realizar en tiempos de pandemia (covid-19).c) Cual de estas actividades se pueden adaptar para realizarla en la casa
4.- Busca en internet alimentos saludables que se pueden comer en primavera.



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

7.- Recuerda enviar la evidencia de la actividad terminada a tus profesoras de asignatura.

susana.parra@colegio-vicunamackenna.cl o WhatsApp +56995475429

¡DESAFÍO!

Crea un poema sobre la primavera, expresando los sentimientos que te inspira.

Envía una fotografía a tu profesor jefe de poema creado: Ejemplo:



¡Será compartida en Instagram!

Así todos podrán observar tu hermoso trabajo

¡Anímate!