



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

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.