



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



**“La navidad no se
trata de abrir regalos,
se trata de abrir
nuestro corazón”**

7°A

Semanas 32 – 33 – 34
23 de noviembre al 11 de diciembre



ORIENTACIÓN	
Objetivo	Indicadores de evaluación
OA N°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">● Diferencian los conceptos de bienestar y vida saludable.● Reconocen los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.
Objetivo de aprendizaje	Contenidos
Integran en familia actividades de vida saludable, creando un plato de comida saludable y relacionada con la navidad.	Vida saludable Bienestar

Actividad: Invertir en la calidad de nuestra vida merece mucho la pena, para ello nos podemos ayudar de diferentes hábitos de vida que mucha gente no cumple, y que con dedicarle una pequeña cantidad de tiempo cada día podremos notar en muy poco tiempo como nos sentimos mucho mejor tanto física como psicológicamente. En esta actividad, realizaremos un plato navideño saludable, para ello guíate por las siguientes instrucciones:

Instrucciones
1.- Participa de la clase online con tu profesora y compañeros en el horario establecido.
2.- Junto a tu familia elabora un plato saludable, ya sea ensalada postre u otro, como se muestra en las imágenes a continuación.
3.- Envía una fotografía o video de tu plato elaborado a la profesora a través de su mail o WhatsApp +56947618138



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





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

¡DESAFÍO!

Queremos invitarte a mostrar a toda la comunidad del Colegio Benjamín Vicuña Mackenna toda tu creatividad y tu concientización sobre el cuidado del Medio Ambiente, por eso te invitamos a compartir las imágenes del adorno navideño creado con material reciclado en la asignatura de Tecnología, lo que posteriormente será publicado en la página del Colegio.

Para participar debes enviar una fotografía del árbol navideño,
indicando tu nombre y curso a tu profesor(a) jefe.

Fecha de envío de tus fotografías: 07 al 11 de diciembre del 2020

Fecha de publicación de fotografías: 14 al 18 de diciembre 2020

¡Te esperamos!

