

BOLETÍN N°1:

Formando Comunidad a través del Movimiento Depto. Educación Física y Salud



Estimada Comunidad ICEDUC,

Iniciamos este ciclo de boletines informativos con el firme propósito de fortalecer la alianza entre el hogar y nuestro colegio en pro del bienestar integral de sus hijos e hijas.

Para nosotros, la Educación Física no es solo "hacer deporte". Es una herramienta pedagógica fundamental para el desarrollo de la Identidad, la Convivencia Escolar y la salud mental. Queremos compartir con ustedes nuestra visión y las acciones que, como institución, estamos tomando para potenciar este sello deportivo.

A. Potenciando nuestro Sello Deportivo:

Una medida concreta es el incremento de las horas de actividad física en Enseñanza Media.

Esta acción responde a los lineamientos y recomendaciones de la Ley Chilena de Deportes (Ley N° 19.712) y las normativas vigentes del Ministerio del Deporte y Educación, que buscan combatir el sedentarismo adolescente y promover hábitos de vida saludables desde la escolaridad.



El deporte no solo entrena músculos, entrena la mente. Está comprobado que la actividad física regular mejora: **Autoestima Académica y el Sentido de Pertenencia**



01 ICEDUC

2. Inclusión de la familia como agente de cambio:

Padres y Apoderados, Ustedes son los primeros modelos para sus hijos. No necesitamos que sean atletas olímpicos, necesitamos que sean un ejemplo a seguir. El hábito deportivo se "contagia" más con el ejemplo que con el discurso.

Pequeños cambios con gran impacto:

1. **Muévanse Juntos:** Una caminata familiar de 20 minutos el fin de semana vale más que mil horas de teoría.

2. **Validación Positiva:** Pregunten "¿cómo te sentiste jugando hoy?" en lugar de "¿ganaste?". Den valor al esfuerzo y al compañerismo.

3. **Hogar Activo:** Designen momentos libres de pantallas donde el juego físico (aunque sea un baile improvisado en el living) sea la prioridad.



3. Actividades Extraprogramáticas:

¡Queremos que todos los estudiantes de ICEDUC encuentren su deporte favorito! Aún quedan cupos disponibles en varios de nuestros talleres.

Si deseas que tu hijo/a se sume, por favor contáctate directamente con los profesores coordinadores:

- Enseñanza Básica:
 - Profesora Claudia Díaz
 - claudia.diaz@iceduc.com
- Enseñanza Media:
 - Profesor Christian Araya
 - christian.araya@iceduc.com

