



Celebración día de la actividad física

Estimados apoderados y familias FHS:

Junto con saludar, informamos que nuestro establecimiento celebrará este lunes 6 de abril el Día de la Actividad Física, deportes y recreación, instancia que busca promover hábitos de vida saludable y fortalecer el bienestar integral de nuestros estudiantes.

La jornada contemplará las siguientes actividades:

Corrida FHS para estudiantes y apoderados

La corrida se llevará a cabo por la vereda desde la partida frontis del colegio, calle Perpetua Freire, Rodrigo de Triana, Santa Julio y llegada a frontis del colegio.

Horario: 09:30 a 12:30 horas

- Esta se realizará por cursos, de manera organizada.
- Cada apoderado participará junto a su hijo(a), sumando dobles puntaje para su alianza.

9:30 a 10:30: 1° a 4° básico (4 medio correrá con sus ahijados de primero básico)

Se agregará puntaje solo si realiza 1 vuelta completa caminando y/corriendo

10:30 a 11:30: 5° a 8 básico (corren o caminarán junto a sus familias 2 vueltas completas)

11:30 a 12:30: I a IV medio (corren o caminarán junto a sus familias 2 vueltas completas)

Actividades deportivas y recreativas simultáneas a la corrida al interior del colegio

- Se desarrollarán distintas dinámicas recreativas y deportivas dirigidas a estudiantes y docentes.

Indicaciones importantes para los estudiantes

- Asistir con buzo del colegio.
- Traer colación saludable y almuerzo.
- Llevar abundante hidratación.
- Uso de bloqueador solar y jockey.
- Traer polera de cambio.
- Pueden asistir con algún accesorio del color de su alianza para participar en la corrida.
- El horario de clases se mantiene de manera habitual.
- Traer SOLO agenda, un cuaderno y estuche

34 ° ANIVERSARIO FHS	
CURSOS ESTUDIANTES	
COLOR ALIANZA: AZUL	COLOR ALIANZA: ROJO
EEUU	Japón
1°	2 ° básico
4°	3° básico
5°	6° básico
8°	7° básico
1° medio	2° medio
4° medio	3° medio

Además, durante los dos primeros y los dos últimos bloques de la jornada, se realizará una actividad de promoción de la salud, enfocada en la relación entre la actividad física y la salud mental de los estudiantes.

Esta instancia busca generar un espacio de reflexión que contribuya a prevenir conductas inapropiadas y situaciones de violencia, destacando la importancia de que niños y jóvenes practiquen deporte o alguna actividad física de manera regular. En este proceso, el apoyo y compromiso de las familias resulta fundamental.

STAND

Los cursos de III Y IV medio venderán jugos naturales y fajitas (desde las 10:30 hasta agotar stock)
El pago es de manera presencial y con efectivo por favor

Afectuosamente
Equipo de liderazgo y docente FHS