



Departamento de Educación Física y Deportes

Colegio San Nicolás de Myra

Información a tener presente con relación al uniforme de los alumnos para el desarrollo de las clases de Educación Física:

Clases de Educación Física 1° Básico

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar
- Gorro para el sol (azul, blanco o negro)

Durante el año trabajaremos en la hora de deportes de las clases de Educación Física (jueves) la unidad de “Rodados”, donde los alumnos podrán desarrollar la coordinación, flexibilidad, equilibrio, concentración y resistencia.

- Solo los días de Assembly, que coinciden con clases de Educación Física, los alumnos asisten con uniforme de Educación Física (pantalón y polerón del colegio)

Clases de Educación Física 2° Básico

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar
- Gorro para el sol (azul, blanco o negro)

Durante el año trabajaremos en la unidad de “Atletismo”, donde los alumnos podrán desarrollar las habilidades motrices básicas, como la carrera, saltos y lanzamientos.

- Solo los días de Assembly que coinciden con clases de educación física los alumnos asisten con uniforme de educación física (pantalón y poleron del colegio)

Clases de Educación Física 3° Básico

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar
- Gorro para el sol (azul, blanco o negro)

Durante el año trabajaremos en la unidad de “Tenis”, donde los alumnos podrán conocer esta disciplina y desarrollar las habilidades motrices, como la fuerza, velocidad, agilidad, coordinación y equilibrio.

- Solo los días de Assembly que coinciden con clases de Educación Física los alumnos asisten con uniforme de Educación Física (pantalón y polerón del colegio)

Clases de Educación Física 4° Básico

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar y Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal
- Toalla

Durante el año, en los días jueves, se trabajará Natación de abril a noviembre (se enviará comunicación detallada) donde los alumnos podrán conocer esta disciplina y desarrollar la flexibilidad, coordinación, agilidad, velocidad y fuerza muscular.

Para tener presente:

- Los alumnos asisten con uniforme de Educación Física y su traje de baño debajo de la ropa.
- Los días de Assembly que coincide con la clase de Educación Física, los alumnos llegan con uniforme del colegio formal; si tienen talleres deportivos, traen uniforme de Educación Física para cambiarse.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de Educación Física.

Clases de Educación Física 5° Básico

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar y Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal (incluir desodorante)
- Toalla

Para tener presente:

- Todos los lunes, los cursos de 5° a II Medio tienen sus clases de deporte, dado el volumen de alumnos en clases el uso de camarines es limitado, por esta razón asisten con buzo y se cambian sólo la polera, reforzando el hábito de la higiene personal.
- Clases días miércoles; asisten con buzo y se cambian a uniforme de colegio. Los alumnos que tienen talleres deportivos sólo se cambian de polera
- Días de Assembly, los alumnos llegan con uniforme del colegio formal y traen uniforme de Educación Física para cambiarse.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de Educación Física
- Los cambios de ropa se realizarán en los camarines

Clases de Educación Física 6° Básico

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua y Bloqueador solar
- Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal (incluir desodorante)
- Toalla

Para tener presente:

- Todos los lunes, los cursos de 5° a II Medio tienen sus clases de deporte, dado el volumen de alumnos en clases, el uso de camarines es limitado, por esta razón asisten con buzo y se cambian sólo la polera, reforzando el hábito de la higiene personal.
- Clases jueves; asisten con uniforme de colegio y se cambian a buzo, al final la clase, se cambian solo de polera.
- Días de Assembly, los alumnos llegan con uniforme del colegio formal y traen uniforme de Educación Física para cambiarse, al finalizar la clase sólo se cambian de polera.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de educación física.
- Los cambios de ropa se realizarán en los camarines

Clases de Educación Física 7° Básico

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar y Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal
- Toalla

Para tener presente:

- Para tener presente:
- Todos los lunes los cursos de 5° a II Medio tiene sus clases de deporte, dado el volumen de alumnos en clases el uso de camarines es limitado, por esta razón asisten con buzo y se cambian sólo la polera, reforzando el habito del higiene personal.
- Clases jueves; asisten con uniforme de colegio y se cambian a buzo
- Días de Assembly, los alumnos llegan con uniforme del colegio formal y traen uniforme de Educación Física para cambiarse.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de educación física.
- Los cambios de ropa se realizarán en los camarines

Clases de Educación Física 8° Básico

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar y Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal (incluir desodorante)
- Toalla

Para tener presente:

- Todos los lunes los cursos de 5° a II medio tiene sus clases de deporte, dado el volumen de alumnos en clases el uso de camarines es limitado, por esta razón asisten con buzo y se cambian sólo la polera, reforzando el habito del higiene personal.
- Clases jueves; asisten con buzo se cambian a uniforme de colegio, los alumnos que tienen talleres deportivos sólo se cambian de polera
- Días de Assembly los alumnos llegan con uniforme del colegio formal y traen uniforme de educación física para cambiarse.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de Educación Física
- Los cambios de ropa se realizarán en los camarines

Clases de Educación Física I Medio

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua y Bloqueador solar
- Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal (incluir desodorante)
- Toalla

Para tener presente:

- Todos los lunes los cursos de 5° a II Medio tiene sus clases de deporte, dado el volumen de alumnos en clases, el uso de camarines es limitado, por esta razón asisten con buzo y se cambian sólo la polera, reforzando el habito del higiene personal.
- Clases martes; asisten con buzo y se cambian a uniforme de colegio, los alumnos que tienen talleres deportivos, sólo se cambian de polera
- Días de Assembly: los alumnos llegan con uniforme del colegio formal y traen uniforme de Educación Física para cambiarse.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de educación física.
- Los cambios de ropa se realizarán en los camarines

Clases de Educación Física II Medio

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar y Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal (incluir desodorante)
- Toalla

Para tener presente:

- Para tener presente:
- Todos los lunes los cursos de 5° a II Medio tiene sus clases de deporte, dado el volumen de alumnos en clases el uso de camarines es limitado, por esta razón asisten con buzo y se cambian sólo la polera, reforzando el habito del higiene personal.
- Clases miércoles: asisten con buzo y se cambian a uniforme de colegio, los alumnos que tienen talleres deportivos, sólo se cambian de polera
- Días de Assembly, los alumnos llegan con uniforme del colegio formal y traen uniforme de Educación Física para cambiarse.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de educación física.
- Los cambios de ropa se realizarán en los camarines

Clases de Educación Física III Medio

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua
- Bloqueador solar y Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal (incluir desodorante)
- Toalla

Para tener presente:

- Clases viernes: asisten con uniforme de colegio y se cambian a buzo.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de educación física.
- Los cambios de ropa se realizarán en los camarines

Clases de Educación Física IV Medio

- Uniforme de Educación Física del colegio
- Zapatillas deportivas
- Botella de agua y Bloqueador solar
- Gorro para el sol (azul, blanco o negro)
- Útiles de aseo personal (incluir desodorante)
- Toalla

Para tener presente:

- Clases martes: asisten con uniforme de colegio y se cambian a buzo.
- Uso de calzas o short permitido durante los meses de marzo y abril/septiembre a diciembre en la jornada escolar; el resto del año solo se permitirá en las clases de Educación Física.
- Los cambios de ropa se realizarán en los camarines



4° Básico		5° Básico	
Jueves: Natación Asisten con traje de baño bajo el buzo	Viernes: Bloque 1 y 2: Asisten con buzo y se cambian de polera	Lunes: Deporte Asisten con buzo y se cambian de polera	Miércoles: Bloque 1 y 2 Asisten con buzo y se cambian a uniforme de colegio

6° Básico		7° Básico	
Lunes: Deporte Asisten con buzo y se cambian de polera	Jueves: Bloque 6 y 7: Asisten con buzo y se cambian de polera	Lunes: Deporte Asisten con buzo y se cambian de polera	Jueves: Último bloque Asisten con uniforme de colegio y se cambian a buzo

8° Básico		I Medio	
Lunes: Deporte Asisten con buzo y se cambian de polera	Jueves: Bloque 4 y 5: Asisten con buzo y se cambian a uniforme de colegio	Lunes: Deporte Asisten con buzo y se cambian de polera	Miércoles: Bloque 4 y 5 Asisten con buzo y se cambian a uniforme de colegio

II Medio		III Medio	
Lunes: Deporte Asisten con buzo y se cambian de polera	Martes: Bloque 2 y 3: Asisten con buzo y se cambian a uniforme de colegio	Viernes: Último bloque Asisten con uniforme de colegio y se cambian a buzo	

IV Medio
Martes: Último bloque Asisten con uniforme de colegio y se cambian a buzo