

LISTA DE MATERIALES PARA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y TALLER DE DEPORTES PREKINDER A 4ºMEDIO 2023



Vestimenta para las clases:

- Buzo oficial de Colegio Manantiales de Elqui, utilizado solo para presentarse y retirarse del colegio.
- Polera deportiva de Colegio Manantiales de Elqui (cuello redondo).
- Short corto (a 10 cms de rodilla) de color negro completo o calzas largas o cortas (a 20 cms. de la rodilla) de color negro completo. También se puede reutilizar un pantalón de buzo antiguo y transformarlo a short.
- Zapatillas deportivas. Por SEGURIDAD DEL/LA ESTUDIANTE evitar zapatillas urbanas, de skate, con plataforma, chapulinas o similar, ya que el uso de calzado inadecuado al momento de practicar actividad física podría generar lesiones a futuro en articulaciones como tobillos, rodillas, cadera, columna, entre otras. □ Gorro rojo (jockey) de colegio Manantiales de Elqui, o bien gorro rojo completo sin estampados.
- De manera opcional los estudiantes podrán utilizar lentes de sol, como medida de protección de su piel y vista en días soleados.

Materiales para las clases:

Los materiales que se describen a continuación son de USO PERSONAL y deben ser presentados en TODAS las clases de educación física y taller de deportes:

- Cuaderno pequeño de 60 hojas cuadro para actividades de clases en sala.
- Botella con agua, marcado con nombre de estudiante
- Bloqueador. El estudiante deberá aplicárselo siempre 10 min. antes de empezar la clase. Se recomienda también contar con un labial con protector solar.
- Útiles de aseo. Destinados al aseo del/la estudiante posterior a la realización de actividad física. Estos son:
 - Toalla pequeña
 - Jabón en barra o liquido (solo traer una pequeña cantidad sea en pote o botellita)
 - Polera de cambio. Si el estudiante no tiene otra polera deportiva del colegio, puede traer una polera de un solo tono (idealmente sin estampados): negra, blanca o roja.
 - Desodorante en barra, crema o roll-on (desde 4to básico en adelante). Evitar desodorante en spray ya que los estudiantes tienden a jugar con él y a malgastarlo. Para los estudiantes de 4to básico a 6to básico, se recomienda utilizar desodorante sin alcohol por cuidado del PH de su piel.
 - Colet para quienes tengan su cabello largo y puedan amarrarlo. Sera obligatorio hacer ejercicio con cabello tomado (cara descubierta).

Materiales para unidad de Natación (solo de 6to básico a 2do medio)

- Gorra de natación (látex o silicona)
- Sandalias
- Toalla grande
- Lentes (optativo, recomendado para estudiantes con ojos sensibles)
- Traje de baño: Damas: Traje de una pieza o bien bikini con polera de baño
Varones: Short de baño (no de algodón). Polera de baño (opcional)

Clases de natación se realizan en el segundo semestre, aprox. A partir de octubre, dependiendo de situación de pandemia.



Departamento de Educación Física