## MATERIALES PARA EDUCACIÓN FÍSICA Y TALLER DE DEPORTES PREKINDER A 4°MEDIO 2024

### 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 o calza deportiva colegio Manantiales de Elqui.
* 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.
* De manera opcional los estudiantes podrán utilizar lentes de sol y gorro (jockey o tipo pescador), 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 (puede reutilizarse cuaderno de años anteriores).
* 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 frasco pequeño)
* 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 (desde 4to básico en adelante). Para los estudiantes de 4to básico a 6to básico, se recomienda utilizar desodorante sin alcohol por cuidado del PH de su piel, en formato barra o roll-on (evitar desodorante en spray ya que a esta edad suelen jugar con él y malgastarlo). Desde 7mo básico en adelante, se permite desodorante en spray.
* 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 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, fechas se confirmarán durante el 1er semestre.*



 *Departamento de Educación Física*