



Santiago, 10 de marzo de 2026

Estimados padres y apoderados:

Junto con saludarles cordialmente, nos dirigimos a ustedes para compartir la importancia de una nueva iniciativa que estamos fortaleciendo en nuestra comunidad educativa: los **Recreos con fomento en actividad física y recreativa**.

Entendemos que el movimiento no es solo una pausa en el estudio, sino una **necesidad biológica fundamental** para el desarrollo de nuestros estudiantes.

Diversos estudios demuestran que la actividad física durante la jornada escolar:

- **Mejora la concentración:** El cerebro se "oxigena", permitiendo que al volver al aula los niños estén más alertas y receptivos.
- **Regula las emociones:** El juego compartido ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, fomentando una convivencia escolar sana.
- **Fortalece el aprendizaje:** El movimiento estimula conexiones neuronales críticas para la memoria y la resolución de problemas.

Por esta razón, nuestros recreos han dejado de ser solo "tiempo libre" para transformarse en espacios con **estaciones de juegos, desafíos físicos y dinámicas dirigidas** que invitan a cada niño y niña a mantenerse activos.

Para este año hemos planificado que los recreos permanezcan de forma diferida, para que cada ciclo se relacione con sus pares y además tenga un espacio seguro y equitativo.

Adicionalmente hemos acordado aumentar en 1 día más, los juegos con balón. Por lo tanto, serían: **lunes / miércoles / viernes**.

Para que esto tenga coherencia en relación con el aprendizaje, es que los juegos tendrán un procedimiento que permitirá una convivencia sana y de autocuidado.

Las normas básicas serían:

1. Todos los insumos para desarrollar estas actividades serán provistos por el colegio. No se permitirá el uso de balones personales.
2. Estos implementos serán solicitados a Convivencia Escolar. Quién llevará un registro de los préstamos con el fin de velar por el cuidado de éstos.



## *“Formar en Comunidad, Solidaridad e Innovación”*

3. Hacer un uso responsable de los espacios velando por el buen clima escolar.
4. No se permitirán conductas que atenten contra el Reglamento Escolar.

Como todos los años el **Departamento de Educación Física**, organiza momentos deportivos durante los recreos. Ya el 16 de marzo, comienza el Campeonato de Fútbol de la Enseñanza Media y el de Tenis de Mesa, de 8° a IV° Medio, durante el mes de abril.

También para este año se ha considerado asignar un espacio como **“Zona de juegos”**, con velas(toldos), juegos de mesas, taca taca y mesas de Ping-Pong, para el uso de todo el estudiantado.

Junto con ello, el **CRA** tendrá las puertas abiertas, poniendo a disposición juegos de mesa y lecturas, durante los recreos, para aquellos estudiantes que requieran de un espacio más tranquilo y con menos ruido. Además de existir un Proyecto para habilitar ese espacio para una Ludoteca.

Es necesario mencionar que a pesar de que muchas de estas acciones ya se venían realizando desde el año pasado, hoy se refuerzan y se resignifican, con la normativa vigente del no uso de dispositivos tecnológicos (**Ley N° 21.801**) y la próxima entrada en vigencia de la **Ley N° 21.778** que garantizar al menos **60 minutos diarios de actividad física, juego o deporte, adicional a la asignatura de Educación Física**, promoviendo así el desarrollo integral de nuestros estudiantes.

Les invitamos a conversar con sus hijos e hijas sobre estas actividades y a motivarlos a participar con entusiasmo. ¡Un cuerpo activo es un cerebro listo para aprender!

Cordialmente,

**Equipo Directivo**

*Hacia una convivencia activa: Nuevas estrategias para nuestros recreos 2026*