

## Colegio Británico se moviliza con caminata masiva por el Día de la Actividad Física

En el contexto de la conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física, el Colegio Británico desarrolló una caminata masiva que reunió a estudiantes desde 1° a 5° básico, junto a docentes, asistentes de la educación y algunos apoderados, consolidando una instancia de participación comunitaria centrada en la promoción de la vida activa.

La actividad se planteó como

una experiencia formativa que trascendiera lo simbólico, integrando a distintos actores de la comunidad educativa en torno a un objetivo común: relevar la importancia del movimiento en la vida cotidiana. La convocatoria incluyó no sólo al estudiantado, sino también a quienes forman parte del quehacer diario del establecimiento, generando un espacio compartido

que fortaleció el vínculo entre escuela y familia.

La jornada contempló un recorrido a pie desde el colegio hasta el Mirador del Cerro de la Cruz, trayecto durante el cual los participantes mantuvieron una dinámica grupal orientada a la colaboración y el acompañamiento. Una vez en el lugar, se desarrollaron distintas actividades físicas guiadas, que incluyeron un calentamiento inicial, una rutina de entrenamiento tipo Tabata y una fase de vuelta a la calma me-



La actividad realizada este lunes en el Cerro de la Cruz.

dante ejercicios de elongación, antes de emprender el retorno caminando al establecimiento.

La profesora de Educación Física, Sofía Follegati, destacó el ca-

rácter participativo de la iniciativa, y tuvo como objetivo promover, de manera concreta y participativa, los beneficios del movimiento y la vida activa.

NIANUC®