



Nombre:..... Curso:.....

Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables

Unidad 1: Actividad Física y Bienestar Humano

Propósito de la unidad: Los estudiantes serán capaces de integrar la práctica regular de actividad física a su proyecto de vida de manera autónoma para su desarrollo personal y social, asociado al bienestar, la salud y la calidad de vida. Para el logro de este propósito puede guiarse por las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Cuál es el rol de la actividad física en mi vida diaria?
- ❖ ¿Cuáles son los beneficios para mi bienestar y la de otros, al practicar regularmente actividad física?
- ❖ ¿De qué manera la actividad física me permite tener una mejor calidad de vida?

Actividad 1: Conociendo mi bienestar

Propósito(adaptado): Con la actividad, se espera que el estudiante logre liderar actividades recreativas en la seguridad de su hogar a partir de sus experiencias e intereses y que discuta con los participantes sobre el beneficio de esta para él y ellos.

Actividades a desarrollar:

1.- Recuerda actividades placenteras y de ocio que hayas realizado dentro del último año o tiempo, donde hayas experimentado sensaciones de gusto por la actividad física, ya sea individual o colectiva.

2.- Investiga los beneficios de la práctica regular de actividad física asociados al bienestar y la salud.

3.- ¿Qué importancia han tenido los tipos de actividades físicas que has realizado en tú vida?

4.- ESTA ACTIVIDAD NO ES OBLIGATORIA, SOLO SE DEBE REALIZAR SI SE ENCUENTRA BIEN DE SALUD, TIENE UN LUGAR SEGURO DONDE Y CON QUIEN(ES) REALIZARLA.

Con uno, dos o más integrantes de tú hogar proponen actividades recreativas y deciden rápidamente una, dos o tres actividades a realizar durante 10 a 15 minutos cada una y acuerdan sus normas. Dichas actividades pueden por ejemplo ser juegos de desafío a un familiar a partir de sus capacidades motrices sin implemento, con 1 implemento y/o con 2 implementos. También pueden ser actividades deportivas individuales atléticas tales como el lanzamiento de un implemento a un objetivo en la muralla o piso, revisando el alcance de distancias. Para cada actividad, debe considerar el espacio físico que tenga dentro de su casa o en su patio(POR SU SEGURIDAD SOLO EN ESTOS LUGARES). Usted debe evaluar la seguridad personal y de otros al momento de realizar las actividades y considerar la utilización de implementos para cada actividad. Luego, debe diseñar una planilla de registro referida al bienestar personal con la actividad, evaluando su satisfacción personal asociada a su estado de salud, así como integrando un componente de coevaluación en la actividad como, por ejemplo:



PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA
MARIBEL LEIVA H.

Actividad	Me gustó (Si-No)	¿Por qué?	Beneficios	Coevaluación
1.-				
2.-				
3.-				

Debe sacar una foto de la realización de cada actividad y enviarla al correo Maribel.leiva@maxsalas.cl junto con la guía desarrollada.

Referencias: https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-140159_programa.pdf