



## GUÍA DE TRABAJO N°2

Nombre:.....Curso: 3ro medio .....

### 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(Guía n°1):

¿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) de la actividad:** se espera que el y la estudiante analice y reflexione respecto a qué aprendió significativamente con la actividad 4 de la guía número 1, sobre la importancia del autocuidado personal y cómo se pueden fomentar las actividades físicas en la comunidad escolar.

- ❖ **Indicaciones:** En la actividad 1 de la guía anterior usted debía recordar actividades placenteras y de ocio que había realizado dentro del último año o tiempo, donde había experimentado sensaciones de gusto por la actividad física, ya sea individual o colectiva y en la actividad 4 debía realizar una actividad que no era obligatoria, solo debía ejecutarla si se encontraba bien de salud, si tenía un lugar seguro donde y con quién(es) realizarla, después debía 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.

**A partir de lo anterior te invito a analizar y reflexionar respecto a:**

- ❖ ¿Qué aprendiste significativamente con la actividad 4 de la guía 1(Anexo)?
- ❖ La importancia del autocuidado personal.
- ❖ ¿Cómo se pueden fomentar las actividades físicas en la comunidad escolar?

**DESARROLLA TUS RESPUESTAS...**

- ❖ Ahora autoevalúa tú trabajo usando como herramienta la siguiente pauta de autoevaluación:



### LISTA DE COTEJO

A continuación debes evaluar el trabajo realizado, responde SI o NO según corresponda:

ASPECTO A EVALUAR	SI	NO	Observaciones
1. ¿Dediqué tiempo suficiente para analizar y reflexionar sobre lo solicitado?			
2. ¿Realicé todo lo solicitado?			
3. Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a mi profesora de educación física para que la(s) aclarara?			
4. ¿Te gustó realizar la actividad 4 de la guía 1?			
5. ¿Es importante el autocuidado personal?			
6. ¿Crees es posible fomentar las actividades físicas en la comunidad escolar?			

### Muchas gracias

- ❖ Envía lo solicitado al correo [Maribel.leiva@maxsalas.cl](mailto:Maribel.leiva@maxsalas.cl) , si tienes alguna duda y/o consulta también escíbeme a esa dirección, si no puedes hacerlo por problemas de conexión a internet desarrolla la guía en tú cuaderno o guarda el registro digital hasta cuando retornemos a clases.

### ❖ REFERENCIAS:

Programa de estudio promoción de estilos de vida activos y saludables para 3° o 4° medio plan de formación diferenciada(2019). Disponible en:  
[https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-140159\\_programa.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-140159_programa.pdf)

**#NOSALGASDECASA,CUÍDATE**



❖ ANEXO: Actividad 4 guía n° 1

**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:

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](mailto:Maribel.leiva@maxsalas.cl) junto con la guía desarrollada.