



### GUÍA DE TRABAJO N°3

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

#### Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables

#### Unidad 1: Actividad Física y Bienestar Humano

❖ **Actividad 2:** Me apropio de un estilo de vida saludable.

❖ **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE(OA):**

- **OA1** Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.
- **OA2** Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable

❖ **Desarrollo de la actividad(ADAPTADO):** piensa en una actividad a realizar en el medio natural, ya sea parques naturales cercanos al liceo o una salida específica a un lugar natural de tú interés. Para dicha actividad se debe tener en cuenta los siguientes requerimientos:

- **Programa y duración de la actividad:** crea un programa de actividades (para realizar cuando se den las condiciones sanitarias para hacerlo y contemos con los permisos pertinentes) y determina el tiempo que se necesitará para llevarlas a cabo(duración máxima 4 horas). Considera espacios de análisis y reflexión posterior a cada momento. Puedes decidir si repetir la actividad en el mismo lugar para revivir las experiencias y profundizar en las temáticas trabajadas o variar, complejizando las acciones en torno a tus habilidades motrices. Por ejemplo, en una primera instancia realizar una caminata por un sendero establecido en un espacio natural cercano y en una segunda instancia realizar una competencia con puntos delimitados de registro de tiempos, para luego comparar los resultados en torno a tú condición física. Considera que los padres y apoderados podrán participar de la actividad.
- **Elige según tú interés las temáticas a trabajar:** actividad física personal, bienestar personal y social, vida activa y mi entorno, salud personal y calidad de vida, salud escolar y deporte y/o autocuidado y vida saludable.
- **Nutrición e hidratación:** dependiendo del tiempo de la actividad será necesario como mínimo que cada estudiante se hidrate a lo menos con 1 litro de agua y se nutra con a lo menos 2 frutas o verduras distintas.
- **Implementación necesaria:** por ejemplo: ropa cómoda, mochila y bloqueador solar.

#### DESARROLLA TUS RESPUESTAS...

- **Programa y duración de la actividad:**
- **Elige según tú interés las temáticas a trabajar:**
- **Nutrición e hidratación:**
- **Implementación necesaria:**



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

### AUTOEVALUACIÓN

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

ASPECTO A EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
Creé un programa de actividades para realizar en el medio natural.			
Las temáticas a trabajar eran de mi interés.			
La actividad propuesta en el medio natural es beneficiosa para mi.			
Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a mi profesora de educación física para que la(s) aclarara?			

### 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**