|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMANA N°: 1** | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 4° Medio  Diferenciado |
| **Unidad: 1**  Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  Practicar habilidades y técnicas motrices especíﬁcas para un desempeño seguro, bajo las distintas condiciones ambientales que ofrece la vida al aire libre y en las que se desarrollan los deportes de aventura. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**  <http://www.damsu.uncuyo.edu.ar/7-pasos-basicos-de-primeros-auxilios>  <https://www.sigueme.net/jovenes-cristianos/juegos-y-dinamicas-para-jovenes> | | |
| **Instrucciones:** lee y ejecuta la información antes de realizar la actividad. | | |

Las actividades que se realizan en contacto con la naturaleza o un ambiente al aire libre, pueden ayudar en muchos aspectos en nuestro estilo de vida. Se pueden enumerar una serie de aspectos que se consideran importantes a la hora de realizar las actividades en el medio natural:

* Las actividades se realizan en un marco diferente y más libre.
* Pueden participar todos los individuos.
* Son actividades que ofrecen seguridad y todas las soluciones o respuestas a la problemática son válidas.
* El marco en que se realizan potencia la comunicación y la relación entre pares.
* Permite al estudiante un grado de libertad.

Algunas de estas actividades pueden ser:

* Senderismos
* Cicletadas
* Trekking
* Juegos o dinámicas
* Primeros auxilios

**Actividad 1:**

Realiza la descripción de una dinámica o juego, en el que todos los estudiantes puedan participar. Puedes utilizar material reciclado para crear la actividad.

Ejemplo: cachipun gigante.

**Actividad 2:**

Explica con tus palabras en que consiste la maniobra de Heimlich.

¿Se realiza a todas las personas de igual manera (adultos, bebes, entre otros)?