|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mes:** Septiembre | **ASIGNATURA:** Educación Física y Salud | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 1° Medio |
| **Unidad 2:**  Vida activa y saludable. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  **OA 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios. | | |
| **Indicadores de evaluación:**   * Evitan tener sed, hidratándose de forma permanente con agua. * Planifican su alimentación en relación con el gasto energético y su actividad física. * Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en diferentes situaciones de riesgo. | | |
| **Recursos de aprendizaje:**  <https://anefp.org/es/blog/rutinas-de-autocuidado-para-llevar-bien-la-cuarentena>  <https://www.youtube.com/watch?v=aiWadOabYqM>   * Videos explicativos sobre las actividades a realizar (classroom). | | |

**Vida Activa y saludable**

Sabemos que la práctica de actividad física dentro de esta pandemia cada vez se hace un poco mas compleja y no existe motivación para poder realizar deporte. Se espera, por especialistas, que los niveles de obesidad y enfermedades aumenten después de la pandemia; solo depende de nosotros que esto no suceda.

Es por eso por lo que, te invito a motivar a tu familia a comenzar a practicar deporte y tener una actividad física moderada dentro de sus vidas.

Dentro de esta guía observaremos conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.

**Materiales:**

* Calendario del mes actual creado por ti.
* Botella de agua (para hidratarte).
* Toalla para estirar en el piso.

**¡REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR Y ELONGACIONES DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR DEL CUERPO!**

En el siguiente cuadro te dejamos algunos ejemplos de estiramiento y movilidad articular que puedes incluir en tu rutina:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

* Recuerda, los estiramientos y la movilidad articular se deben realizar de manera suave, sin forzar la musculatura o la articulación. En el cuello puedes realizar movimientos de izquierda-derecha, arriba-abajo, y rotaciones, sin embargo debes extremar precauciones y ejecutarlo lentamente.

**Actividad 1:**

Realizaras dentro de tu calendario mensual a planificación de rutinas, como:

* Establecer horarios de sueño (intentar levantarse y acostarse a la misma hora).
* Haz ejercicio físico o deporte, entre tres o más veces a la semana.
* Lleva una alimentación equilibrada y saludable.
* Cuida tu piel, hidratándote o utilizando productos que la hidraten.

Estos son algunos de los hábitos que puedes realizar y agendar en tu calendario. Te invito a crearlo y ayudar con tu cuidado personal y el de tu familia.

El calendario debe ser enviado a los profesores de la asignatura, dentro del mes y con ayuda de las clases virtuales deberán ir exponiendo si cumplen o no con sus rutinas y que cosas podrían mejorar de estas.

**¡MOTIVATE Y AYUDA A CUIDAR TÚ SALUD Y LA DE TU FAMILIA!**