



GUÍA DE APRENDIZAJE N° 7

ASIGNATURA/MÓDULO: Educación Física y Salud / Religión	CURSO: 4º Básico
DOCENTE: Francisca Pizarro /Valentina Gahona	
CORREO ELECTRÓNICO DOCENTE: franciscaeficp@gmail.com / valentinagahonaicp@gmail.com	
ALUMNO/A:	FECHA:
OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Adquirir hábitos de vida saludable mediante el reconocimiento de los diferentes factores protectores de la salud, valorando su importancia para una mejor calidad de vida.	
LINK VIDEOS DE APOYO Rutina de ejercicios https://www.youtube.com/watch?v=GzVR5Wz9On0	
<u>INSTRUCCIONES GENERALES AL ESTUDIANTE</u>	
<p>1. La presente guía de aprendizaje SI DEBE SER ENVIADA O ENTREGADA PARA SER REVISADA. Puedes utilizar tu cuaderno o imprimirla y desarrollar en la misma guía. Si tienes computador puedes resolverla en un archivo (WORD) y enviarla a tu profesor/a de asignatura y/o módulo, a través de correo electrónico. Los estudiantes que NO tengan la posibilidad de enviar sus guías por correo electrónico, sugerimos mantener sus trabajos en carpetas en forma ordenada, hasta que sean solicitadas por su profesor/a de asignatura y/o módulo.</p> <p>2. NO OLVIDES indicar en el ASUNTO del correo electrónico, el curso al que perteneces, la guía que consultas y tu nombre. Por ejemplo, “3º BÁSICO ROBLE, GUIA 6, NOMBRE ESTUDIANTE”, para poder agilizar la respuesta que esperas.</p> <p>3. RECUERDA que, en caso de dudas, puedes comunicarte con tu profesor/a de asignatura y/o módulo de lunes a viernes, de 08:30 a 17:00 horas, a través de correo electrónico. Recibirás tu respuesta en un máximo de 3 días hábiles.</p>	


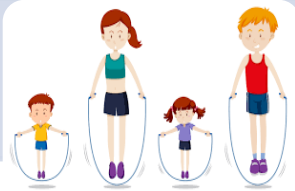


JUGAR Y PRÁCTICAS DEPORTE: hábitos que facilitan una sana convivencia

El juego y los deportes a lo largo de la historia han tenido un papel protagonista en el desarrollo del ser humano y la sociedad en general. Gracias a su componente lúdico se han convertido en una valiosa herramienta para socializar en un ambiente de entretenimiento, alegría e incertidumbre que motiva. La riqueza del juego y los deportes como medio de formación en valores, es otra de las cualidades que hacen tan beneficiosas a estas prácticas motrices en la búsqueda de una sociedad más integral que valora a las personas de igual manera, que respeta derechos y deberes y que potencia la participación y las oportunidades.



Recuerda que el juego, el deporte y la actividad física son unos de los principales protectores de la salud tanto física como mental, y al practicarlo podrás relacionarte sanamente y estarás aportando un granito de arena en mejorar la calidad de vida de quien te rodea.

ACTIVIDAD: Escoge 3 días de la semana para realizar en casa con tu familia, al menos 30 minutos de actividades físicas o juegos de carácter motriz. **A continuación, algunas actividades recomendadas**

			
ZUMBA EN FAMILIA	JUEGOS EN FAMILIA	YOGA EN FAMILIA	RUTINA DE EJERCICIOS EN FAMILIA



IMPORTANTE

- Cada una de las actividades deben ser supervisadas por un adulto, idealmente el apoderado(a).
- Recuerda realizar trabajo de movilidad articular; calentamiento (saltar la cuerda, bailar, trotar, etc.) y finalmente trabajo de estiramiento muscular. De esta manera preparamos nuestro organismo para iniciar.
- Bebe agua antes, durante y después de realizar ejercicio.

Si el alumno(a) está eximido(a) de esfuerzo físico deberá investigar sobre los beneficios del Yoga y el Tai chi. La información debe ser presentada en formato Word o en su defecto en el cuaderno.

Completa las siguientes tablas de registro para evidenciar el trabajo realizado

DÍA UNO			
Actividades realizadas			
Participantes			
Tiempo destinado		Observaciones	

DÍA DOS			
Actividades realizadas			
Participantes			
Tiempo destinado		Observaciones	

DÍA TRES			
Actividades realizadas			
Participantes			
Tiempo destinado		Observaciones	



Los valores detrás del deporte y la vida saludable.

Detrás de cada actividad que fortalece nuestro cuerpo y nuestros hábitos de vida saludable existen una serie de beneficios que muchas veces desconocemos.



Actividades como juegos en solitario, deportes con otros o el autocuidado como por ejemplo comer alimentos saludables y ejercitar nuestra mente, son acciones que no solo favorecen nuestra salud física sino también la emocional y la social. ¡Qué bien nos hace compartir con otros!

Cuando jugamos aprendemos a que no debemos ser egoístas, a ser perseverantes, a manejar nuestros enojos y a valorar que cada uno es importante.

Cuando nos cuidamos haciendo ejercicios en casa como el yoga o cuidamos que nuestra alimentación sea saludable, descubrimos la importancia de ser responsables con nosotros mismos y con nuestra salud, reconocemos que el cuidarnos es un deber del cual solo nosotros salimos favorecidos pues evitamos dolores de cabeza, dolores de estómago, nos volvemos más ágiles y cuando viene alguna enfermedad nos encuentra mejor preparados y no nos afecta tanto.

Actividad:

1. Busca en la siguiente sopa de letras al menos 7 deportes que nos permiten mejorar nuestros hábitos de vida saludable y al menos 7 valores que podemos asociar a las prácticas del autocuidado.

C	I	C	L	I	S	M	O	A	P	O	Y	O	O
F	E	Y	A	M	I	S	T	A	D	V	L	U	U
D	U	P	A	C	I	E	N	C	I	A	O	N	J
C	O	L	A	B	O	R	A	C	I	O	N	K	R
G	M	Z	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	O
W	V	O	L	L	E	Y	B	A	L	L	F	D	X
C	O	M	P	A	Ñ	E	R	I	S	M	O	D	B
P	B	F	B	A	S	K	E	T	B	A	L	L	T
V	P	U	L	T	E	N	I	S	N	J	H	D	N
E	E	M	P	A	T	Í	A	P	P	I	E	S	R
Y	O	G	A	E	Y	J	A	F	E	C	T	O	S
I	J	J	J	F	U	T	B	O	L	F	Z	M	Q
M	D	A	T	L	E	T	I	S	M	O	C	G	H
B	T	R	O	T	E	V	M	Z	Q	J	Y	S	L

Deportes:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
Valores:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

2. De las actividades que ha realizado en su casa o en el colegio referidas al deporte o a los hábitos de vida saludable ¿Qué cosas buenas recuerda?
3. Según sus gustos con quién prefiere hacer deportes ¿sólo/a o con amigos? ¿Por qué?
4. Cuando usted juega con sus amigos ¿Considera que es más feliz o menos feliz? ¿Por qué?
5. Colorea la siguiente imagen que nos recuerda algunas acciones que mejoran nuestros hábitos de autocuidado y vida saludable.



Recuerda, el mundo comienza a cambiar cuando cambiamos nosotros/as... aprendamos a vivir saludablemente y tendremos un mundo más sano.