



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**

*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“Orientación”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 7 11 al 15 de mayo 2020.	CURSO: octavo Año Básico.
OA4: Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.	Unidad 1	Habilidades a desarrollar:	Implementar, organizar y generar.
	Bienestar y autocuidado		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Organizar una rutina saludable para un día, considerando alimentación y ejercicios.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Implementan acciones de manera personal para promover la vida saludable.</li><li>Organizan sus tiempos para determinar sus acciones en el día.</li><li>Generan una rutina saludable para su bienestar personal.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Te invitamos a crear una rutina saludable, para un día de la semana. ¿Sabes lo que es una rutina?, te explico; es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces. Entonces te invito a crear tu propia rutina de alimentación y otra rutina de ejercicios físicos, para aplicar en tu casa.</li><li>Primero, debes saber que alimentos son saludables para tu edad, para eso vamos a investigar y luego elabora un menú para un día, que considere: desayuno, almuerzo y cena, considerando horarios para cada comida. Seguidamente investiga una rutina de ejercicios físicos, que sean adecuados a tu edad, considera 1 hora para realizar ejercicios, registrando hora de inicio y de término. Puedes buscar música de tu gusto, para que sea más motivador ¿te parece? Esta rutina la vamos a registrar por escrito, en una tabla que encontraras en el anexo. Y estas listo o lista, para ejecutar tu rutina saludable.</li><li>Finalmente, vas a socializar la rutina, con algún integrante de tu familia y si quieres lo puedes invitar para luego ejecutar la rutina saludable.</li></ul>			
Sitio web recomendado: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY">https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY</a>			
Docente: Susan Bustamante Rocuant	Correo: susan.bustamante@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 17:00 horas	

Queridos alumnos esperando que se encuentren bien y en su hogar tomando todas medidas de seguridad que corresponden. Los saludo y les doy la bienvenida para iniciar el trabajo de esta semana, en la cual ustedes deberán planificar una rutina saludable considerando alimentación y ejercicios diarios. Esta rutina te permitirá analizar lo que estás haciendo y como lo puedes mejorar, te invito a que leas con atención las instrucciones para comenzar el trabajo.

A continuación, se presenta el formato de trabajo que debes completar para iniciar tu rutina. Recuerda que debes completar ingresando las horas en que desarrollarás cada rutina, alimentos que consumes y ejercicios que realizarás para cada momento.

**Guía de trabajo.**

Nombre completo: .....  
 Edad: .....  
 Fecha de creación de la rutina: .....

**Mi Rutina Saludable.**

Horario	Rutina alimentación	Horario	Rutina de ejercicios (considera 1 hora de ejercicios para los 3 momentos)
Horas.	<b>Desayuno:</b>	Inicio:	<b>Ejercicio de Calentamiento</b>
		Termino:	
Horas.	<b>Almuerzo:</b>	Inicio:	<b>Ejercicios de mayor intensidad</b>
		Termino:	

Horas.	Cena:	Inicio:	Ejercicios de relajación
		Termino:	

Luego de planificar la rutina, responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Fui capaz de organizar una rutina?

.....

2.- ¿Qué fue lo que más difícil en la organización de mi rutina?

.....

3.- ¿Mi rutina de alimentación, considera alimentos saludables? ¿cuales?

.....

**¡Te felicito!, tienes una vida saludable.**