



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE "Orientación"

NOMBRE:		FECHA: Semana 9 25 al 29 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:	Analizar.
	Bienestar y autocuidado		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Practicar una rutina saludable planificada, considerando alimentación y ejercicios			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Analizan críticamente la experiencia vivida desarrollando una rutina.• Evalúan rutina planificada y su impacto en su vida diaria.• Practican rutina planificada en sus hogares.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Te invito a buscar un espacio dentro de tu casa, opciones: patio, living, pasillo, antejardín, etc. tú eliges el mejor espacio dentro de las posibilidades de tu hogar, debes considerar que este despejado: sin muebles cerca, sin juguetes en el piso (para evitar algún accidente). También debes preocuparte de tener buena ventilación, mientras estas en movimiento. Ubica tu radio y coloca la música que elegiste para que sea motivador.• Ahora con mucha energía y ánimo, ejecutas tu propia rutina saludable y veras que al final del día te sentirás mucho mejor.• Finalmente, vas a evaluar la rutina, respondiendo a las preguntas que están al final del anexo.			
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=2qFDfppksG8			
Docente: Susan Bustamante Rocuant	Correo: susan.bustamante@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 17:00 horas	

Bienvenidos estudiantes a esta semana de trabajo en la cual evaluaremos y ejecutaremos nuestra rutina de trabajo saludable en nuestros hogares. Para cumplir con esta meta de la semana te invito a leer con atención las instrucciones del trabajo y desarrollar con entusiasmo la guía, ya que te permitirá analizar lo que estas haciendo en tu casa y cómo podemos mejorar algunos aspectos.

A continuación, encontrarás el formato de Rutina para que completes con las actividades que te encuentras desarrollando o para anotar posibles modificaciones que puedas haber implementado y lo compares con el anterior.

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.	Desayuno:	Inicio:	Ejercicio de Calentamiento
		Termino:	
Horas.	Almuerzo:	Inicio:	Ejercicios de mayor intensidad
		Termino:	
Horas.	Cena:	Inicio:	Ejercicios de relajación
		Termino:	

Luego de completar el formato responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo me sentí al final del día con mi rutina?

2.- ¿La música elegida fue la correcta?

3.- ¿Qué puedo mejorar de mi rutina?

3.- ¿Qué me pareció esta experiencia?