



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 11 08 al 12 de junio 2020.	CURSO: 7° 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 2 Bienestar y Autocuidado	Habilidades a desarrollar:	Recordar, Implementar, analizar.
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Practicar la rutina saludable realizada la clase anterior, considerando alimentación y ejercicios realizados.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Analizan críticamente la experiencia vivida desarrollando una rutina.Evalúan y practican la rutina planificada en sus hogares.Reconocen, los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Esta semana queridos estudiantes tendrán que practicar y analizar la rutina saludable realizada la semana pasada. Les aconsejo leer en compañía de un adulto o familiar las instrucciones.Te invito a buscar un espacio cómodo dentro de tu casa, para realizar la rutina. Observa que esté bien iluminado y sin peligros que nos causen accidentes al hacer la rutina.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.Deberás enviar una fotografía al correo del profesor (carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl) para ver que realizas tu rutina.Tienes hasta el viernes 12 de junio para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza los videos de apoyo para complementar el estudio, que se presentan a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=Epr9ZG2sbm0 (recomendaciones de rutinas saludables)https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=JK0QwFuyY20&feature=emb_logo (desayunos saludables – colegio pablo garrido)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio- pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana de trabajo número 11, en la cual evaluaremos y ejecutaremos nuestra "rutina saludable". Para cumplir con la meta de esta semana, deberás leer con mucha atención las instrucciones de trabajo y desarrollar la guía. Te recuerdo que esta rutina es creada por ti y te permitirá analizar lo que estás haciendo en casa y cómo podemos mejorar algunos ejercicios o aspectos de ella. Finalmente deberás responder algunas preguntas para reflexionar sobre nuestro trabajo realizado esta semana. También te invito a observar los videos que tengo esta semana para todos ustedes.

Bienestar y Vida Saludable.

Para poder iniciar esta guía debemos recordar dos conceptos importantes, vistos la semana pasada, que nos van a permitir llevar una vida saludable.

BIENESTAR: La noción de bienestar hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien. Entre ellas están la salud, dinero para satisfacer las necesidades materiales, tiempo para el ocio y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que hacen al bienestar de una persona.

VIDA SALUDABLE: Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.



Tarea de la semana 11: “Ejecutando nuestra rutina”.

Aquí está nuevamente el modelo de rutina que debes ejecutar. Recuerda que debes completar ingresando las horas en que desarrollarás cada rutina, alimentos que consumes y ejercicios que realizarás para cada momento.

MI RUTINA SALUDABLE:

Nombre completo:

Edad:

Fecha de creación de la rutina:

Horario (anotar cuantas horas)	Rutina de alimentación (Anotar alimentos que consumes)	Horario (anotar cuando comienzas a desayunar, almorzar y cenar. También cuando terminas)	Rutina de ejercicios (anotar los ejercicios que realizas) Considera 1 hora para los 3 momentos del día.
horas	DESAYUNO:	Inicio:	Ejercicios de calentamiento
		Término:	
horas	ALMUERZO:	Inicio:	Ejercicios de intensidad moderada a vigorosa
		Término:	
horas	CENA:	Inicio:	Ejercicios de flexibilidad y relajación
		Término:	

Luego de realizar la rutina en tu hogar, responde las siguientes preguntas:

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

2.- ¿Qué podemos mejorar de nuestra rutina?

3.- ¿Hay alguna diferencia en mi estado de ánimo al final del día, cuando hago la rutina y cuando no la hago?



Espero estén todos muy bien y que estén cuidándose en casa. Ahora podemos armar nuestra propia ¡RUTINA SALUDABLE!