



MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA DEL 30 AL 4 DE ABRIL 2020

TÍTULO	La importancia de la actividad física
ASIGNATURA /MÓDULO TP	Educación Física y Salud
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase
MOTIVACIÓN	La siguiente actividad busca que el estudiante se informe y tome conciencia sobre los beneficios de realizar actividad física.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Mediante la lectura otorgada, inventa una historia en tu cuaderno de lenguaje, respecto a dos amigos, uno que realiza ejercicio y otro que no. Teniendo en cuenta los pro y contras de realizar actividad física.
EVALUACIÓN	A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante reconoce la importancia de realizar actividad física.
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Sexto Básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES : Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.		CONTENIDOS -Vida activa y saludable -Higiene, postura y vida saludable

1.- Lee atentamente y aprende:

El ejercicio es beneficioso para la salud. Haciendo ejercicio conseguimos efectos positivos para nuestro organismo:

- 1.- Crecen nuestros huesos y músculos.
- 2.- Mejoramos nuestra capacidad para movernos.
- 3.- Mejoramos nuestras funciones orgánicas (mejora la respiración, aumenta el tamaño del corazón y mejora la digestión) y nuestra forma física.
- 4.- Mantenemos buenas posturas caminando, sentados y acostados.
- 5.- Prevenimos enfermedades.
- 6.- Nos divertimos y sentimos placer.
- 7.- Nos relajamos y olvidamos problemas.
- 8.- Prevenimos la obesidad.
- 9.- Dormimos mucho mejor.
- 10.- Hacemos amigos.

Por todo ello: ¡DEBES HACER EJERCICIO!

2.- Inventa una historia sobre dos amigos, uno que hacía ejercicio y otro que no. Ten en cuenta todo lo que acabas de leer. Recuerda que debes escribirla en tu cuaderno de lenguaje, sacarle una foto y enviarla al e-mail del profesor o al whatsapp del curso.

3. Responde las siguientes preguntas.

- a) ¿Cuál es la importancia de realizar ejercicio para nuestra salud?
- b) ¿Qué ejercicio(s) consideras tu que son efectivos para mantener una buena salud?
- c) ¿Realizar algún deporte o tipo de ejercicio diario?
- d) ¿cómo crees que se puede fomentar el ejercicio en los colegios?



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable

4. Graba un video donde aparezcas haciendo tus rutinas de ejercicio y envíalo al e-mail del profesor.