

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

PROFESORA: XIMENA CERÓN GARCÍA



Propósitos Formativos

- ▶ Las asignaturas de Educación Física y Salud buscan proporcionar oportunidades para que los estudiantes desarrollen conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan mantener un estilo de vida activo y saludable, de modo que puedan su calidad de vida y la de su comunidad, mediante la practica regular de actividad física. También se propone incentivarlos a practicar regularmente actividad física a partir de sus gustos, intereses y motivaciones personales y colectivas, utilizando los espacios públicos y distintas aplicaciones tecnológicas que favorezcan su desempeño motriz, para propiciar un estilo de vida activa y saludable en su curso, familia y comunidad.

Objetivos de Aprendizaje para 3° o 4° medio

- ▶ Se espera que los estudiantes sean capaces de:
- ▶ Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.
- ▶ Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.
- ▶ Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)
- ▶ Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.
- ▶ Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la practica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.
- ▶ Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrece la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo y saludable.

Unidad 1: Actividad Física y Bienestar Humano

Propósito de la unidad

Los estudiantes serán capaces de integrar, de manera autónoma, la práctica regular de actividad física a su proyecto de vida para su desarrollo personal y social, asociado al bienestar, la salud y la calidad de vida. Pueden guiarse por las siguientes preguntas: ¿Cuál es el rol de la actividad física en mi vida diaria? ¿Cuáles son los beneficios de practicar regularmente actividad física para mi bienestar y el de otros? ¿De qué manera la actividad física me permite tener una mejor calidad de vida?

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 2

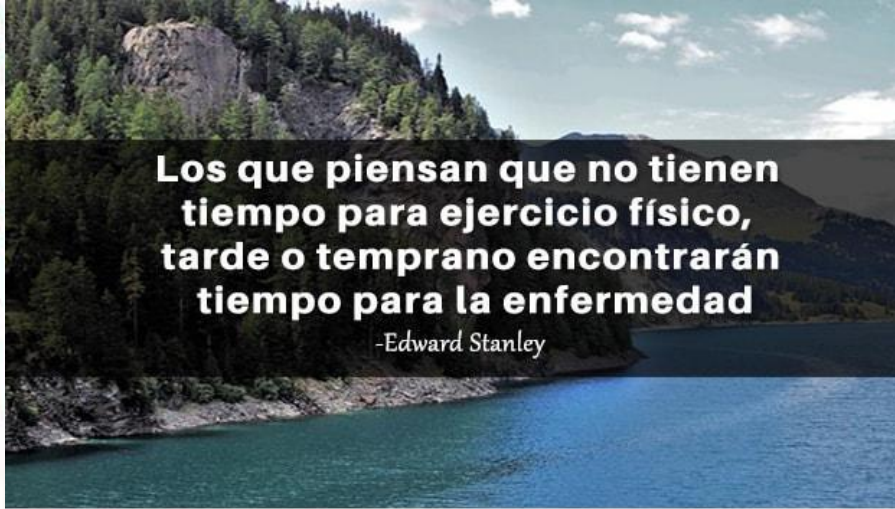
Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.

ACTIVIDADES

- ▶ Trabajo de investigación (entrevistas)
- ▶ Proyectos
- ▶ Salidas
- ▶ Trabajar con aplicaciones

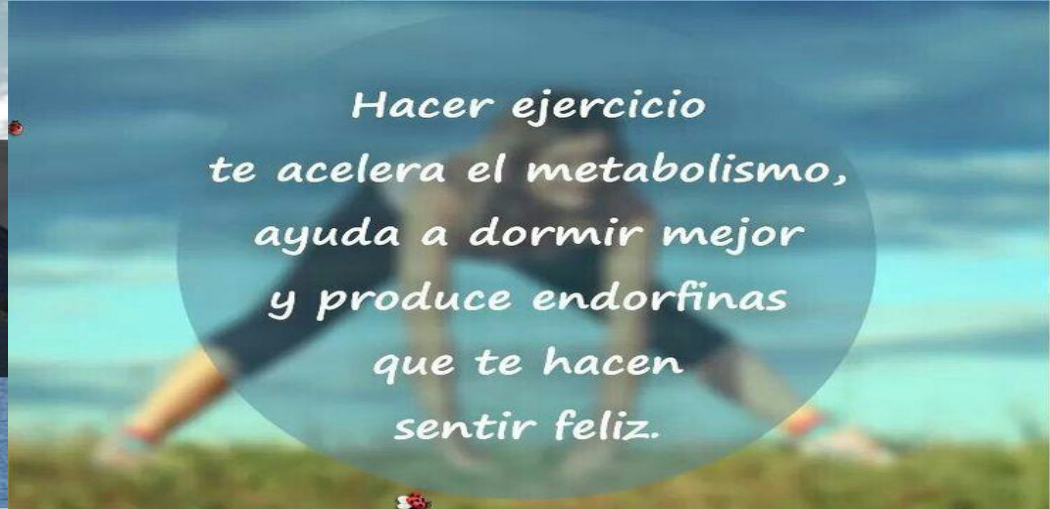


**NO IMPORTA QUÉ
TAN LENTO VAYAS,
AÚN ASÍ LE GANAS
A LOS QUE ESTÁN
EN EL SILLÓN**



**Los que piensan que no tienen
tiempo para ejercicio físico,
tarde o temprano encontrarán
tiempo para la enfermedad**

-Edward Stanley



*Hacer ejercicio
te acelera el metabolismo,
ayuda a dormir mejor
y produce endorfinas
que te hacen
sentir feliz.*



trustednutrients.com/es

EJERCICIO

**ES COMO DECIRLE
A TU CUERPO
"ME VAS A ODIAR
POR ESTO,
PERO ME LO
AGRADECERÁS
DESPUÉS"**



**EL EJERCICIO QUE HAGO
LO HAGO POR MI, NO POR TI, NO
ME INTERESA AGRADARTE, NO ME
INTERESA GUSTARTE, NO ME
INTERESA LO QUE
PIENSES , ME INTERESA
DEMOSTRARME A MI MISM@
LOS LIMITES QUE PUEDO ROMPER**



**NO SIEMPRE
ESTARÁS MOTIVADO,
TIENES QUE APRENDER
A SER DISCIPLINADO.**

@ELDIARIODELLENPRENDEDOR99

