



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ORIENTACIÓN”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 31 09 al 13 de noviembre 2020	CURSO: Segundo A y B
OA 4 Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.	Unidad 3	Habilidades a desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar</li> <li>• Planificar</li> <li>• Aplicar</li> </ul>
	Identificar y expresar emociones; promover relaciones interpersonales positivas y de autocuidado.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y planificar actividades físicas, de recreación y de descanso.</li> </ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifican actividades de descanso, recreación y actividad física.</li> <li>• Planifican o acuerdan actividades de recreación.</li> </ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerda que debes ubicarte en un espacio con luz y sin distracción.</li> <li>• Coloca sobre la mesa tu lápiz, goma, guía o cuaderno.</li> <li>• Lee en voz alta las instrucciones, información y textos presentados en la guía.</li> <li>• Escribe el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.</li> <li>• Responde las actividades según la indicación entregada.</li> <li>• Recuerda enviar tu foto del ticket de salida a tu profesora.</li> <li>• Recuerda que, ante cualquier duda, debes comunicarte con tu profesora vía WhatsApp, llamado telefónico o correo institucional.</li> </ul>			
Sitio web recomendado: Importancia de la actividad física. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0">https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0</a>			
Docente: Lorena Troncoso Paula Aliaga	Correo: lorena.troncoso@colegio-pablogarrido.cl paula.aliaga@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 17:00 horas	

**Bienvenidos a la semana 31. Espero tenerlos presente en cada clase de esta semana de la misma forma como lo han hecho hasta ahora, con alegría, entusiasmo y gran responsabilidad. Sigamos juntos en este proceso de enseñanza-aprendizaje.**



## ACTIVIDAD 1

- Lee o escucha la siguiente información entregada por tu profesora en relación a algunas actividades realizadas por el ser humano.



### ¿SABÍAS TÚ?

Para los **niños y jóvenes** de este grupo de edades, la **actividad física** consiste en juegos, deportes, desplazamientos, **actividades** recreativas, educación **física** o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las **actividades** comunitarias.

### TAMBIEN...

Se considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la **inactividad física** es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).



### ¿SABÍAS TÚ?

Que la **recreación** se define como la diversión o descanso durante el tiempo libre. La importancia de realizar actividades **recreativas**, radica en los beneficios que brinda **para** el desarrollo psicológico, cognitivo, físico y social.

### ¿SABÍAS TÚ?

Que el **Descanso** es el reposo, la quietud o la pausa que se hace en medio del trabajo o de otra actividad.

El **descanso** en los **niños** proporciona un desarrollo físico y motor adecuado, necesario **para** una correcta salud física y mental. ¿Sabes por qué los **niños** deben dormir más horas que los adultos? Seguro que ha oído la expresión “dormir como un bebé”, haciendo referencia a la cantidad de horas de sueño que duermen.



## ACTIVIDAD 2

- Identifica el tipo de actividad en cada imagen. Luego une con una línea al tipo de actividad que pertenece.



**ACTIVIDAD FÍSICA**

**DESCANSO**

**RECREACIÓN**

### ACTIVIDAD 3

- Planifica un día con actividad física, recreación y descanso. Escribe en la línea.


### ACTIVIDAD 4...TICKET DE SALIDA.

- Responde las siguientes preguntas relacionado con lo aprendido el día de hoy.

1. ¿Qué actividad física realizas tú en casa?

---

2. ¿Qué actividad recreativa realizas junto a tu familia?

---

3. ¿Qué entiendes por DESCANSO?

---

---

