



## Guía de autoaprendizaje N° 6 Educación Física y Salud 5° y 6° Básico

Nombre \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

### Objetivo de aprendizaje:

**OA11:** Reconocer y describir las acciones de autocuidado en la práctica de actividad física para el bienestar del propio cuerpo.

### Instrucciones:

- Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=6w-3kfiJcb0>
- Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
- Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
- **Correo electrónico:** [efis.5basico@gmail.com](mailto:efis.5basico@gmail.com) / [efis.6basico@gmail.com](mailto:efis.6basico@gmail.com)

### I. Autocuidado

1. Explica con tus palabras que es el autocuidado.

---

---

---

---

---

2. Nombra 3 ejemplos de autocuidado que debes tener en el colegio y 3 ejemplos de autocuidado que debes tener en tu hogar.

Autocuidado en el Colegio	Autocuidado en tu Hogar



3. ¿Qué beneficios nos aporta el autocuidado?

---

---

---

---

---

4. Nombra los 4 aspectos en los que se aplica el autocuidado y explica brevemente en que consiste cada uno.

➤ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Une con una línea los tipos de autocuidado según corresponda.

**Físico**

**Social**

**Emocional**

**Cognitivo**

Meditar, disfrutar del silencio, leer y estudiar.

Positividad, energía y manejo del estrés.

Saber pedir ayuda, ser escuchado(a), dar afecto o recibir afecto.

Dormir, descansar, comer saludable y hacer ejercicio.



6. Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

- \_\_\_\_ El autocuidado nos ayuda a ser consiente de nuestros actos.
- \_\_\_\_ Los pensamientos negativos favorecen el autocuidado.
- \_\_\_\_ El periodo de cuarentena no es necesario aplicar el autocuidado.
- \_\_\_\_ Hacer ejercicio y comer saludable son ejemplos de autocuidado.
- \_\_\_\_ Realizar un calentamiento previo a la actividad física es un ejemplo de autocuidado.

7. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=uzdV6h0EUVU>, ejecuta los ejercicios y responde las siguientes preguntas.

➤ ¿Cómo te sentiste al realizar los ejercicios?

---

---

---

---

➤ ¿Qué otras acciones puedes realizar para fomentar el autocuidado?

---

---

---

---

➤ ¿Por qué crees que el autocuidado nos ayuda a ser más autónomos?

---

---

---

---



### 8. Plan de Trabajo (Recorta y pega en tu cuaderno)

- ✓ Llevar a cabo una agenda semanal que incluya los 4 ámbitos del autocuidado: Higiene personal, horas de sueño, vida activa y alimentación saludable.
- ✓ Con esto podrás organizar las actividades que realizas durante el día, incluyendo quehaceres del hogar, deberes escolares y tiempo de ocio.
- ✓ Marcar con una X cada vez que si realices estas acciones de autocuidado.
- ✓ Ser responsable y honesto con tus respuestas.

	Hábitos de Higiene	Horas de sueño (Descanso)	Vida activa y recreativa	Alimentación Saludable
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				