**Guía de autoaprendizaje N°18 Educación Física y Salud**

**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=\_br5S8w5520**](https://www.youtube.com/watch?v=_br5S8w5520)
* 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.6basico@gmail.com

**Observa la capsula y ejecuta los ejercicios:** [**https://www.youtube.com/watch?v=YLhQYkNkn2k**](https://www.youtube.com/watch?v=YLhQYkNkn2k)

1. **Autocuidado**
2. ¿Para que es importante el autocuidado?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Nombra cinco beneficios que nos aporte el autocuidado.

|  |
| --- |
| Beneficios |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Une con una línea según corresponda:

**Social**

**Emocional**

**Físico**

**Cognitivo**

**Dormir, descansar, comer saludable y hacer ejercicio.**

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

**Positividad, energía y manejo del estrés.**

**Meditar, disfrutar del silencio, leer y estudiar.**

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

1. \_\_\_\_\_ Hacer ejercicio y comer saludable son ejemplos de autocuidado.
2. \_\_\_\_\_ El autocuidado nos enseña a ser consientes de que debemos cuidarnos.
3. \_\_\_\_\_ Realizar un calentamiento previo a la actividad física es un ejemplo de autocuidado.
4. Menciona cuales son los cuatro aspectos en los cuales se lleva a cabo el autocuidado
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. 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 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **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 |  |  |  |  |