

## **Departamento de educación física y salud**

**Profesora: Fabiola Cárcamo**

**Curso: 7° básico**

**Unidad: 01**

### **Objetivo de Aprendizaje: 05**





OA05 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: > Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. > Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. > Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

#### **Indicadores de evaluación:**

- > Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva.
- > Participan, dentro de su comunidad, en talleres extra programáticos que incentiven la práctica regular de actividad física.
- > Por medio de la práctica regular, identifican los beneficios de la actividad física para la salud.
- > Muestran evidencias de que participan regularmente en una variedad de actividades físicas fuera del horario escolar.
- > Demuestran confianza y seguridad al asumir diferentes roles en la promoción de una vida activa.

**Instrucción:** El estudiante debe generar una estrategia para potenciar la práctica de actividades físicas y vida saludable en su comunidad.

**Explicación:** vamos a jugar a que tú eres un instructor de un deporte o actividad, debes seleccionar un deporte que practicarían tus vecinos y tú, por ejemplo: Zumba, futbol, basquetbol, cheerleader, tenis, tenis de mesa, etc.

-  Debes encontrar una parte en tu entorno en donde se podría realizar la práctica de esta actividad.
-  Debes hacer un plano del lugar en donde se haría la actividad.
-  Luego debes seleccionar una forma en la que tu promoverías o invitarías a tus vecinos a participar de la actividad seleccionada.
-  Como enseñarías a tus vecinos a desarrollar la actividad.

- ✚ Debes generar una estrategia para que tus vecinos vayan siempre a esta actividad y se mantengan saludables.
- ✚ Y finalmente realizar una charla para tus vecinos de los beneficios de la practica continua de la actividad física.

Desarrollo:

