



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.

contacto@colegioclubhípico.cl

"Escuela y Familia unida para formar y educar".

ORIENTACIÓN: SÉPTIMO BÁSICO
"PROMOCIÓN DE VIDA SALUDABLE"

SEMANA DEL 04/05 AL 08/05

CLASE: Nº 2 UNIDAD Nº 2

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

O44 -Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.



Objetivo de la clase

Identificar y proponer actividades de Vida Saludable.

¡Hola Familia, Bienvenidos

Tal como lo dice el nombre de la clase, hoy abordaremos el tema de "Promover una vida saludable" Observarán un vídeo informativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY>



La imagen muestra una de las actividades para desarrollar una vida saludable; veamos como definen los expertos "Vida Saludable"

"Se entiende por hábitos y estilos de vida saludable aquellos que propenden y promueven una alimentación saludable, el desarrollo de actividad física, la vida familiar, y las actividades al aire libre. También se consideran algunas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociado a las enfermedades no transmisibles"
(Biblioteca del Congreso Nacional de Chile).



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.

contacto@colegioclubhípico.cl

"Escuela y Familia unida para formar y educar".

ORIENTACIÓN: SÉPTIMO BÁSICO
"PROMOCIÓN DE VIDA SALUDABLE"

SEMANA DEL 04/05 AL 08/05

CLASE: Nº 2 UNIDAD Nº 2

DESARROLLO

¡El desarrollo de ésta actividad es todo un desafío! Familia necesitamos su colaboración.



¡Se atreven! ¡Muy bien!
Sabía que podía contar con ustedes



La actividad es la siguiente:

- Proponer un día de vida de saludable, con la diferencia que deben crear un **Programa de actividades**, como el ejemplo que se mostrará más adelante, la idea de esta actividad es que participe en lo posible todos los integrantes de la "familia"
- Con comidas saludables
 - ✚ Desayuno
 - ✚ Almuerzo
 - ✚ Cena
- Actividad física intramuros,
 - <https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAIO>



Con respecto a actividad física te invito a ver el siguiente video y un PPT que se encuentra como: **GUÍA Nº 4**



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.

contacto@colegioclubhípico.cl

"Escuela y Familia unida para formar y educar".

ORIENTACIÓN: SÉPTIMO BÁSICO
"PROMOCIÓN DE VIDA SALUDABLE"

SEMANA DEL 04/05 AL 08/05



CLASE: Nº 2 UNIDAD Nº 2

PROGRAMA DE ACTIVIDADES SALUDABLES

JORNADA MAÑANA



ENVÍAR EVIDENCIAS AL
CORREO DE SU CURSO

Desayuno	Tareas	Colación	Descanso entretenido	Actividad física	Participantes	Evidencias
Leche Tostadas o cereal, huevos, mermelada	Según asignatura	Fruta	Colaborar en la preparación del almuerzo	Estiramiento Ejercicios de fuerza , baile, etc.	Estudiante Hermano o hermana, padres, abuelos	Fotografías Videos
						

Esto es solo un ejemplo, ustedes pueden programar su día de **"Vida Saludable"** de acuerdo a sus posibilidades y recursos que tengan como familia, pero debe tener todas las instancias, es decir, todas las comidas del día en lo posible y por lo menos dos actividades físicas en familia; una en la mañana y otra en la tarde

CIERRE

- Comenta junto a tu familia, ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué entiendes por Vida Saludable?
- ¿Crees tú que es importante mantener una Vida Saludable?



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.


contacto@colegioclubhípico.cl

"Escuela y Familia unida para formar y educar".



ORIENTACIÓN: SÉPTIMO BÁSICO
"PROMOCIÓN DE VIDA SALUDABLE"

SEMANA DEL 04/05 AL 08/05

CLASE: Nº 2 UNIDAD Nº 2

AUTOEVALUACIÓN	Absolutamente Bien	Posiblemente Bien	Medianamente Bien	Definitivamente Mal
¿Cómo te sentiste con la actividad?				
¿Lograste entender la idea de la actividad?				
¿La actividad está de acuerdo al tema presentado?				
¿Consideras que abordar de esta forma el tema, aprendiste algo nuevo?				

PAUTA DE COTEJO

	INDICADORES		
1	Elabora su programa de actividades de "Vida Saludable"		
2	El programa "Vida Saludable" cuenta con actividades de alimentación saludable		
3	El programa de "Vida Saludable" cuenta con actividades físicas.		
4	El programa de "Vida Saludable" contempla los horarios de deberes escolares (tareas)		
5	La familia se involucra en el programa de actividades de "Vida Saludable"		
6	Registra evidencias de las actividades realizadas en el día de "Vida Saludable"		
7	Envía evidencias al correo de su curso		

ENVÍE AVANCES DE SU ACTIVIDAD, COMO AUDIOS DE RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DEL CIERRE O FOTOS DEL CUADERNO CON SU PLAN DE ACCIÓN