



Módulo de autoaprendizaje N°8 Tema: Preparación para la actividad física

Objetivo Apreiciar el bienestar físico, mental y social que produce los estilos de vida activos y saludables, practicando y registrando tu nivel de actividad física

Instrucciones

- Explicar las actividades físicas que realizas y la frecuencia.
- Comparar el nivel de actividad física actual y anterior a la cuarentena.
- Dibujar las actividades que practicas.

La salud en las personas es un estado en el que valoramos nuestro bienestar por medio de las funciones de nuestro cuerpo u organismo y en la que una buena salud no presenta ninguna enfermedad como tampoco sufre de una lesión.

La organización Mundial de la Salud dice que "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social"

Está relacionada a los **hábitos de estilos de vida y costumbres** en el que cuidamos nuestro organismo fortaleciéndolo como lo puede ser por medio de una alimentación saludable o realizando ejercicio constantemente.

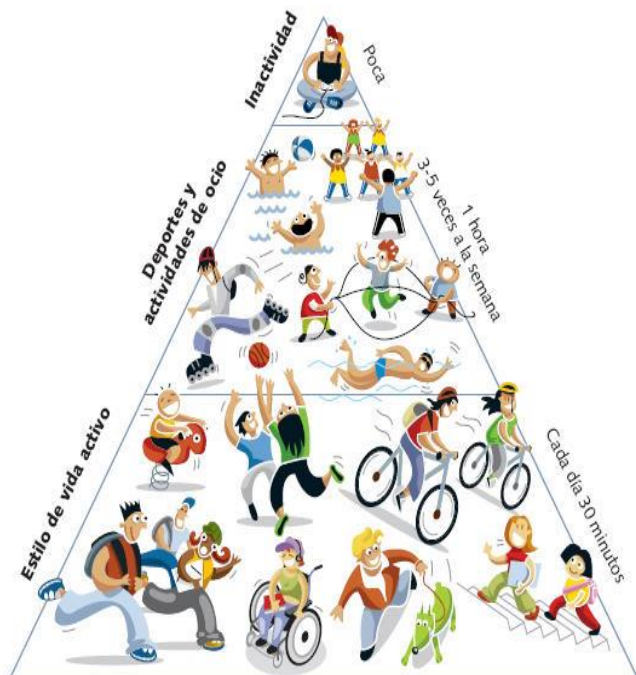
La salud Física se vincula con el buen estado de nuestros órganos y sistemas del organismo.

Salud mental Y salud social es el equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural; es decir la relación que tenemos con nuestro entorno amigos, familiares y demás personas y como nos sentimos con nosotros mismos de manera de tener una buena calidad de vida.

El tener una vida activa incluye a la actividad física, donde tenemos varios beneficios a nuestras vidas



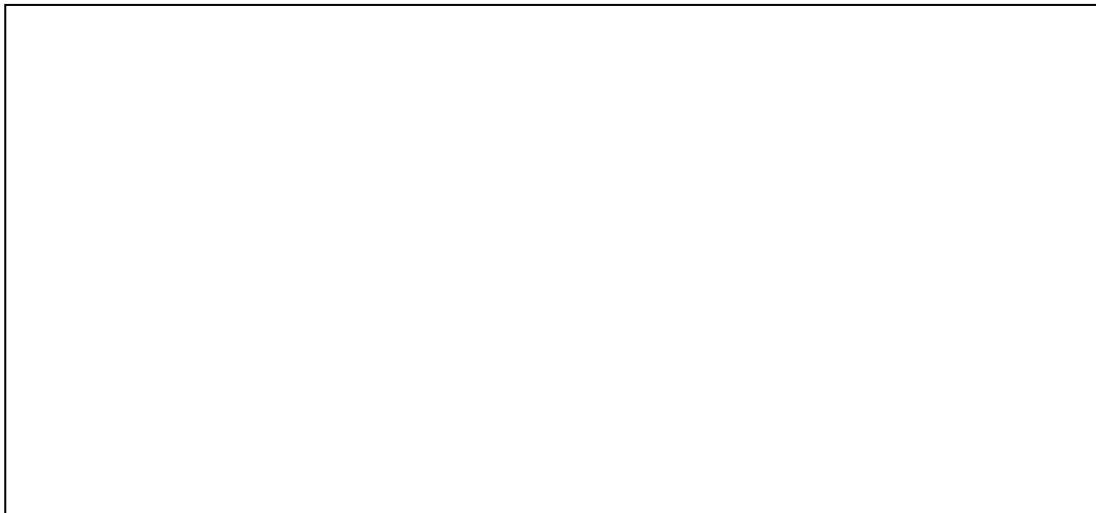
Al realizar actividad física lo más importante es practicar una actividad que nos permita movernos y nos haga sentir bien física y psicológicamente sin la necesidad de competir desarrollando actividades deportivas o recreativas, siguiendo nuestras preferencias.



-
- 1) Según la pirámide que se presenta a continuación, menciona en que categoría te reflejas de acuerdo a la práctica de actividad física y los tiempos que dedicas. Explica tus actividades diarias en relación a la pirámide

- 2) Comenta cómo ha influido este período de cuarentena en tu nivel de actividad física

- 3) Dibuja todas las actividades físicas que ejecutas a diario



Realiza el siguiente juego confeccionando el material con lo que tengas en casa

Nombre del juego: Hockey casero

Materiales: Escoba y pelota de papel



Para jugar hockey necesitamos un elemento fundamental, que es la chueca así que en su reemplazo necesitamos una escoba y la pelota será una bola de papel. La idea es impactar la pelota con nuestra chueca de escoba para ello deben dar golpes con la parte inferior de la escoba.

- Avanza dando 3 golpes para adelante con la idea de ir arrastrando la pelota y llegar hasta el otro punto.
- Lanza la pelota hacia delante con un tiro.

Juega con alguien que te pueda acompañar en casa



Para eso necesitarás agregar dos botellas por lado y así realizar el arco para cada uno. Se disputarán el balón con la chueca hasta conseguir llevar la pelota dentro del arco contrario.

Marca con una **X** de acuerdo a las características de tus estilos de vida.

Criterio	Si	No
Realizas más de 3 actividades físicas durante la semana.		
Reconoces el bienestar que le produce a tu salud la actividad física como por ejemplo la prevención de enfermedades.		