****

Nuestra misión: “Formar hombres y mujeres **Cristianos**, **Nobles** y **Capaces”**

**Curso: Quinto Básico B**

**Asignatura: Educación Física.**

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

1. **Si tienes alguna duda de la actividad, y eres del Quinto año B, la debes enviar al mail: rcaro@colegionuevanazaret.cl**

**Guía de autoaprendizaje Educación Física y Salud**

**5° Básico B**

**Nombre Curso Fecha**

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA11: Unidad III:** 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=SbE6Y6jyu9o>

 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 5 año A:** trabajosquintosbasicos@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**

Meditar, disfrutar del silencio, leer y estudiar.

**Social**

Positividad, energía y manejo del estrés.

**Emocional**

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

**Cognitivo** 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=ueutErlUewk> , 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 autónomo