

Educación Física y salud 7° básico / Unidad 1 / OA4;5/ Actividad 8

Promoción y hábitos de una vida activa saludable

El profesor consulta a sus estudiantes por la alimentación diaria, y les pregunta si su alimentación está acorde con los macro y micronutrientes que se consideran alimentación saludable. Les solicita llevar un registro de su alimentación diaria y compararla con la pirámide alimentaria.

Observaciones al docente

Se sugiere usar estrategias metodológicas para promover la práctica regular de actividad física. Los alumnos deben adquirir autonomía y el hábito de una vida activa, y convertirse en promotores de ese estilo de vida en su familia y su comunidad. Para esto, se recomienda proponerles tareas y actividades fuera del horario escolar, para que no restrinjan la práctica de actividad física a la clase de Educación Física y Salud.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven que los estudiantes utilicen su tiempo libre para practicar una variedad de deportes y actividades físicas para mantenerse saludable (OA D)