

## Educación Física 2° medio / Unidad 3 / OA 4;5 / Actividad 4

### 4. Promoción y hábito de una vida activa

Los y las estudiantes, a partir de la conversación e interés surgidos en la clase anterior, comentan brevemente los efectos de una práctica permanente y los beneficios de la actividad física. Los profesores o las profesoras de Biología y de Educación Física y Salud se coordinan para solicitar a los alumnos y las alumnas que creen un mapa de ruta y una guía de vida activa, registrando los lugares cercanos al establecimiento en los que se puede practicar actividad física sin riesgos y de manera gratuita. Con esa información, elaboran un díptico que incluya diversos datos, como distancias y una ruta de actividades seguras, que se entrega a todos los estudiantes y a todas las estudiantes de la escuela.

### ® Ciencias Naturales OA G de 2° medio

#### Observaciones a la o el docente

Para obtener información de diferentes actividades para realizar en bicicleta, se recomienda ingresar a <http://bicultura.bligoo.cl/content/view/768958>.

Se sugiere promover el conocimiento de aspectos conceptuales y habilidades para que los alumnos y las alumnas puedan diseñar su propio programa de actividad física y salud, junto con desarrollar una conciencia crítica para ser autónomos(as) y responsables al practicar actividad física.

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se pretende que los alumnos y las alumnas sean capaces de generar iniciativas para promover una vida activa en sus compañeros y sus compañeras, y en la comunidad escolar (OA F).