

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Entregar herramientas para el autoconocimiento y desarrollo personal del estudiante, en función de su futura empleabilidad.

OBJETIVO DE LA CLASE

Comprender la importancia de cuidar el cuerpo y diferenciar las prácticas que realmente contribuyen a ello de las que no.

CONTENIDOS

- Importancia del cuerpo.
- Meditación y respiración.
- Desmitificar prácticas que no ayudan al cuidado del cuerpo.

**APERTURA**

5 min

Cuando un aspecto de nuestras vidas está en caos, inevitablemente las otras áreas se verán afectadas. Es decir, si tengo problemas en casa, hay muchas posibilidades de que eso repercuta en mi trabajo o estudios. Es importante mantener un equilibrio en todos los ámbitos para poder llevar una vida más tranquila. Lo mismo pasa con nuestro cuerpo, si hay algo que funciona mal, probablemente afecte el funcionamiento de otros órganos o sistemas. Por eso debemos cuidarlo integralmente, es el lugar en el que habitamos y el que nos permite movernos y relacionarnos con nuestro entorno. Pero es importante que sepamos reconocer las prácticas que realmente nos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano, y diferenciarlas de aquellas que no sirven para nada o que, incluso, nos pueden perjudicar.

**VIDEO • SLIMTIME**

15 min

Cortometraje animado que nos enseña que los centros de estética no son la respuesta al cuidado del cuerpo y que la verdadera importancia de cultivar buenos hábitos con respecto a la alimentación, no radica en el aspecto físico.

**REVISIÓN DE CONTENIDO**

15 min

Revisa junto a los alumnos las páginas del libro, en las que se explica la importancia de cuidar el cuerpo y se ejemplifican algunas técnicas útiles para lograrlo.

**ACTIVIDAD • EJERCICIO DE RESPIRACIÓN**

20 min

Pídeles a los estudiantes que practiquen todos juntos el ejercicio de meditación (respiración) que aparece en el libro. Una vez finalizado, ínсталos a que compartan sus experiencias con el curso.

**JUEGO • CÓMO LLEGAR A VIEJO**

25 min

Juego en el que los alumnos, divididos en grupo, deben disfrazar y caracterizar a dos compañeros, ejemplificando lo que sería llegar a viejo en buenas y malas condiciones de salud.

**CIERRE**

10 min

Te proponemos formular dos preguntas para estimular la reflexión de los jóvenes:

¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido a la vida?

Para finalizar la clase, te sugerimos entregar un mensaje de cierre que integre los conceptos vistos y que contribuya a su comprensión.

SUGERENCIAS DE IMPLEMENTACIÓN:

Tras la realización de cada actividad, te invitamos a que generes una reflexión colectiva para que los alumnos interioricen la materia. Puedes hacer preguntas a todo el curso o instarlos a que conversen sobre el tema tratado en parejas o grupos.

No olvides que dispones del libro para sustentar los contenidos de la clase. Puedes revisar junto a los estudiantes las páginas correspondientes en el momento que consideres adecuado, o bien explicarles con tus palabras o a través de experiencias personales, el asunto en cuestión.

► ¿Qué ajustes necesité realizar durante la clase en función del tiempo?

► Registra sugerencias o modificaciones para una futura implementación.

Curso

Curso

Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:

