



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 7° Básico GUIA N° 8 LETRA: A-B-C FECHA:

Unidad 2: Juego colectivo

Se espera que los estudiantes desarrollen sus habilidades motrices en, 2020 al menos, un deporte de colaboración y uno de oposición/colaboración. Que trabajen en equipo, implementen estrategias y apliquen las reglas y principios de las actividades deportivas.

OA: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

GUIA DE APOYO

¿Cómo desarrollar tu rutina perfecta de autocuidado?

Una rutina de autocuidado no es sólo una forma excelente de reforzar la salud física y mental, sino que también juega un rol principal en el enriquecimiento de tu bienestar. Sin embargo, el autocuidado es una de las cosas que dejamos a un lado cuando nuestra vida y diario vivir se vuelven ocupados y estresantes, así que hoy vamos a ayudarte a desarrollar un plan de autocuidado que mejor se ajuste a tus necesidades y horarios.

Ya sea que cuentes con 50 minutos ó 5 para dedicarte a tu autocuidado, tu podrás encontrarle a esto, beneficios como: tener más energía, verte y sentirte mejor, reducir los niveles de estrés, fortalecer tu sistema inmunológico, tener un cuerpo más fuerte, prevenir lesiones, sentirte descansado, satisfecho y complacido.



4 pasos para crear tu rutina perfecta de autocuidado



Paso 1” ¿Qué enriquece tu bienestar?

Comienza tu plan de autocuidado, tomándote un minuto para escribir un listado de ideas acerca del autocuidado. Esto puede ser un tiempo o sesión de lluvia de ideas para ti. Puede que no tengas tiempo en tus horarios para agendar cada una de las ideas, pero tenlas en mano debido a que pudiera surgir más tiempo en el camino.

Físico: Dormir, ejercicio, reforzar tu alimentación, tomar un baño de agua caliente, estiramientos, acupuntura, sesiones de entrenamiento, ir al gimnasio, ejercitarse en la naturaleza, caminar con tu perro, ¿qué más le añadirías a esta lista?

Mental y Emocional: Tener un diario, practicar afirmaciones positivas como “yo puedo”, pasar tiempo disfrutando la naturaleza, ordenar/limpieza de la primavera, desconectar algunos equipos electrónicos, meditar, leer, dormir un poco más, pasar tiempo con amigos y familiares, practicar yoga, asistir a algún grupo de apoyo, ejercitarse, escuchar alguna guía de meditación o música, practicar la gratitud, etc. ¿Cómo te gustaría cuidar de tu bienestar mental y emocional?

Estilo de vida: Pasa tiempo disfrutando de tus pasatiempos favoritos, se creativo: pinta, toma fotografías, haz música. Pasa tiempo en la naturaleza, socializa, intenta hacer algo nuevo, toma alguna clase, ve cosas de turismo, mira cine o teatro, imagina que toma unas vacaciones, etc., ¿Qué te gustaría hacer para entretenerte y divertirte?

Paso 2: Considera las siguientes tres preguntas

¡Un buen lugar para comenzar a desarrollar tu plan de autocuidado es considerando las 3 preguntas!

¿Qué?, ¿Dónde? y ¿Cuándo?

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

- ¿Qué te gustaría poder incluir en tu plan de autocuidado?
- ¿Dónde lo puedes llevar a cabo? (El hogar, trabajo, afuera, en el gimnasio, etc.)
- ¿Cuándo y por cuánto tiempo lo harás? (Día(s) de la semana, qué hora del día, por cuánto tiempo).

Aquí hay un ejemplo: **¿Qué?:** Meditar. **¿Dónde?:** En el hogar. **¿Cuándo/por cuánto tiempo?:** Los lunes, miércoles y jueves de 8:00 am – 8:10 am. ¡Y listo! ¡Es momento de escribir e incluir tu nuevo plan de autocuidado en tu calendario!

Paso 3: ¡Visualízalo!

A continuación, es el momento de crear tu calendario de autocuidado. Debes priorizarte “Tú”, es importante que escribas “tu tiempo” a lo largo de la semana. Una vez hayas seleccionado tus fotografías de autocuidado favoritas comienza a trabajar sobre ellas. Por ejemplo, esto puede incluir una nueva rutina en la mañana los lunes, miércoles y viernes, probando una clase nueva los sábados en la tarde, o agendando una cita de acupuntura en dos semanas, ¡A partir de hoy y Boom! Tu visualización de autocuidado está completa.



Paso 4: Prepárate para alcanzar el éxito anotando esto en tu calendario, establece recordatorios en tu teléfono y desarrollar cualquier otro paso que sea necesario y que pueda ayudarte a poner en marcha tu nuevo plan de autocuidado. Comienza a ser un profesional de autocuidado y empieza hoy mismo. ¡Tú te lo mereces

