

**PROMOVER LA VIDA
ACTIVA DENTRO DE SU
COMUNIDAD ESCOLAR O
SU ENTORNO CERCANO.**

PROFESORA TATIANA PENDOLA

1° Y 2° MEDIO



OBJETIVOS DE APRENDIZAJES

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno, por ejemplo:

Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.



Confeccionar un afiche promoviendo la vida sana y la actividad física



¿QUE ES UN AFICHE?

Es un texto por medio del cual se difunde un mensaje con intención de promover un servicio o producto, o bien, para invitar a participar en algo o actuar de cierta forma. El objetivo es convencer al lector de algo determinado.



CARACTERISTICA DE UN AFICHE



El afiche posee cuatro elementos importantes:

- 1. Imagen y/o gráfica:** todo afiche requiere de una imagen (ilustración, dibujo) que ayudará a enfatizar el propósito del afiche.
- 2. El Slogan (frase breve),** es fundamental ya que por medio de él se entrega el mensaje.
- 3. Datos del producto**
- 4. Tipografía(letras)**

PASOS PARA ELABORAR EL AFICHE

1.- Determina el **objetivo** de tu afiche, que es lo que quieres comunicar.

2.- Debes tener en cuenta a quienes va dirigido



3.- Crea un **slogan**, como, por ejemplo.

Adidas: “Nada es imposible”

Avon “Una empresa para la mujer”

Nike: “Solo hazlo”

“Cuerpo sano mente sana”

“Yoga pura relajación”

“Pilates un equilibrio de vida”

4.- Incorpora dos imágenes mínimas (ilustración, dibujo) y dos tipografías mínimas (estilo de letras).



5.- Incluye los datos del TEMA seleccionado, junto con un TÍTULO llamativo relacionado con la temática elegida, junto con los beneficios y características de esta.

6- El formato en el que se debe entregar el trabajo queda a elección de la estudiante, siendo posible tanto enviar un documento digital (por ejemplo: PowerPoint) a través de correo electrónico o realizando un afiche en formato físico (por ejemplo: cartulina), del que la estudiante debe enviar una fotografía de buena calidad que muestre todo el contenido.



7- Fecha de entrega el 23 de octubre 2020

TEMAS PARA DESARROLLAR EN EL AFICHE



PLAN DE ACTIVIDAD FISICA (SERVICIO LOCAL DE ANDALIEN SUR)

BAILE ENTRETENIDO

FITNESS

MALABARES CON PELOTITAS

DROGAS

YOGA

NUTRICION

FLEXIBILIDAD

CORE.ECT.



LA IMPORTANCIA DEL
BAILE EN LA
CONDICION FISICA

APRENDIENDO EL
METODO PILATES

MUESTRA DE AFICHE DE REFERENCIA

Salud a la carta

El diseño de expertos de Harvard indica las proporciones de cada alimento que debiera haber en una comida para que ésta sea lo más saludable posible.

MND. Alejandra García Quiroz, NC. ED

ACEITES SALUDABLES
Oliva y canola para cocinar o aliñar. Evitar las grasas trans y limitar la mantequilla.

VERDURAS
Mientras más cantidad y variedad, mejor. Las papas no entran en este grupo.

FRUTAS
Elegir frutas de diversos colores, para ampliar su aporte de nutrientes.

GRANOS INTEGRALES
Comer granos enteros, como arroz integral, pan negro o pasta integral. Limitar los granos refinados, como pan blanco y arroz blanco.

PROTEÍNAS SALUDABLES
Elegir pescado, aves, legumbres y frutos secos. Limitar las carnes rojas, evitar el tocino, cecinas y otras carnes procesadas.

BEBER AGUA
Té o café, con poca o sin azúcar. Limitar los lácteos a 1-2 porciones diarias y el jugo a un vaso diario. Evitar bebidas azucaradas.

Fuente: Escuela de Salud Pública de la Univ. Harvard/ Compartido por: NUTRITION FOR OPTIMAL HEALTH

Beneficios del BAILE PARA LA SALUD



*Soy sana
Soy feliz* 😊



Ayuda al corazón a mantenerse fuerte al aumentar el ritmo cardiaco y mejora la capacidad pulmonar.



Ayuda a revertir la pérdida de volumen en el hipocampo.



Útil para la pérdida de peso y el aumento de la potencia aeróbica.



Al ser un ejercicio aeróbico, reduce los niveles de colesterol total en la sangre.



Previene la pérdida de masa ósea y tonifica los huesos sin estresar las articulaciones.



La flexibilidad, fuerza y resistencia que se adquieren con el baile mantiene el cuerpo libre de lesiones.



Una clase de baile a la semana mejora el rendimiento físico y aumenta los niveles de energía.

EXCELENTE AYUDA PARA PERSONAS QUE PADECEN DE DEPRESIÓN, ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE ENDORFINAS.

Alimentos que te hacen feliz

AGUA

La deshidratación afecta el humor y las habilidades cognitivas.

PLÁTANO

Posee triptófano, esencial para segregar serotonina.

CHOCOLATE

Libera endorfinas.

PESCADO

Estimula la liberación de endorfinas.

AJI

Libera endorfinas.



Alimentos que te deprimen

GASEOSAS

Aumentan la posibilidad de sufrir depresión.

COMIDA CHATARRA

Genera más glucosa e insulina

ALCOHOL

Aumenta el riesgo de padecer depresión.

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

Un alto consumo puede provocar depresión.

ENDULZANTES ARTIFICIALES

El aspartame frena la producción de serotonina.



Beneficios del YOGA

Paz

Cuerpo



Mente

Espíritu

El Yoga es para todos



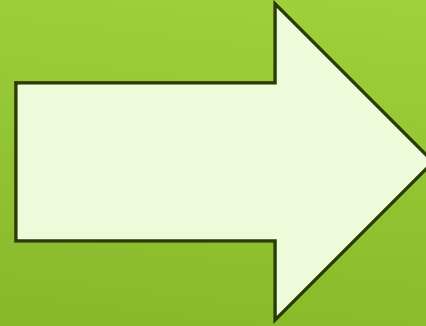
- ✓ Aumenta la flexibilidad en articulaciones y músculos.
- ✓ Sus posturas ayudan a mejorar la calidad del sueño.
- ✓ Las malas posturas comienzan a corregirse.
- ✓ Alivia la ansiedad, dolores de cabeza y fatiga.



COLEGIO ESPAÑA

PAUTA DE EVALUACION DEL AFICHE PROMOVRIENDO LA VIDA SANA Y LA ACTIVIDAD FISICA.			
NOMBRES:		CURSO:	
PROFESORA TATIANA PENDOLA - EDUCACION FISICA			
Nº	CRITERIO DE EVALUACIÓN	PJE IDEAL	PJE LOGRADO
1	El afiche debe tener nombre completo y curso.	2	
2	Entregar en la fecha estipulada.	2	
3	Seleccionar el tema	2	
4	Titulo llamativo de acorde al tema seleccionado	2	
5	Crear un slogan del tema seleccionado	4	
5	Incluir dos imágenes o dibujo mínimas del tema seleccionado	4	
6	Utilizar Tipografía(estilo de letras) mínimas 2 diferentes	4	
7	Incluir 4 beneficios mínimas del tema seleccionado	8	
8	Incluir 3 característica mínimas del tema seleccionado	6	
PUNTAJE TOTAL		34	
NOTA FINAL			

**ENTREGAR
LOS AFICHES
AL SIGUIENTE
CORREO**



**CONSULTAS Y DUDAS AL
CORREO DE LA
PROFESORA**

gpendola@cesp.cl

