

Unidad 3
Actividad física y deporte
Secuencia didáctica sesión 15

Resultado de aprendizaje: Autoevalúa factores de riesgo y de protección en función de su salud física.

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
Trabajo autónomo (asincrónico)	Pasos para vencer el sedentarismo	Visualizar presentación interactiva previa a la sesión de clase, para contar con ideas sobre cómo mejorar su actividad física.	10 minutos	---
Trabajo en clase (sincrónico)	Historieta hábitos de actividad física	Diseñar en parejas una historia para fortalecer hábitos de actividad física, la cual se deberá colgar en el Board ubicado en plataforma.	30 minutos	---
	Plenaria	Luego de haber colgado la historieta, se desarrolla plenaria con la mediación del docente.	15 minutos	---
	Plan de autocuidado unidad 3	Realizar de forma individual guía de autocuidado de la unidad de acuerdo con instrucciones alojadas en plataforma.	35 minutos	5 pts.
Total			1 hora 30 minutos	5 pts.