

Guía N° 17 Hábitos de vida saludable, habilidades motoras especializadas (Voleibol) y actividad en casa II medio.

1- Respuesta guía anterior:

Análisis individual de reglas básicas del voleibol, para ser utilizadas en futuras clases presenciales.

UNIDAD 4: HABITOS DE VIDA SALUDABLE: Ejercicio físico, alimentación saludable y hábitos de autocuidado (prevención covid-19)

OA4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. -Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. -Hidratarse

¡Revisa los conceptos importantes de la unidad y realiza la actividad solicitada!

Hábitos de vida saludable



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes

- **Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía



- **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total.



- **Higiene (prevención covid-19):** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo (**especialmente el lavado de manos de manera frecuente**), sino que afecta también al ámbito doméstico.



Instrucciones para el Envío de la Actividad:

- Llenar el formato siguiendo las indicaciones arriba señaladas. Y teniendo en cuenta las Actividades que Realmente hacen en sus Hogares.
- Este trabajo también está asignado por la plataforma de “**CLASSROOM**”, para todos los estudiantes que hayan aceptado la asignatura, se les solicita responder y enviar por ahí.
- En caso de no haber activado aun su correo institucional (los invitamos a hacerlo y aceptar la asignatura), enviar al correo de osvaldo.wagner@colegiosancarlosquilicura.cl y desde tu correo institucional, indicando tu **Nombre/ Apellido y tu Curso** al que perteneces.
- En el caso de que se presente alguna consulta enviar al correo institucional del profesor que corresponda
- Esta actividad tendrá un plazo de 12 días para ser enviada. Teniendo como fecha Límite el día 28 de Agosto.

Actividad o acción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Identifica en el horario los días que realizas actividad física al menos por 30 minutos. También si practicas alguna disciplina deportiva en casa y cuando. (escribe en el cuadro lo que realizas de forma breve)							
Identifica en el horario los días que consumes frutas y verduras (escribe de forma breve las frutas y verdura que consumes: desayuno, almuerzo y cena).							
Identifica en el horario los días que sales de casa y describe las medidas de autocuidado que manejas. En el caso de que no salgas de tu casa describe las medidas de autocuidado que practica en tu casa. (Escribe en el cuadro tu rutina antes, durante y después de la salida) .							
Horas de descanso y ocio.							

1- Actividad práctica:

Habilidades Motrices

OA 1: Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: un deporte (VOLEIBOL)

En el primer video podrás ver los errores más comunes que se cometen en el juego de voleibol.

<https://www.youtube.com/watch?v=kH0O34rUOzU>

En el segundo video ver ejercicios para mejorar la técnica de golpe de antebrazo, puedes utilizar una pared o la ayuda de alguien.

<https://www.youtube.com/watch?v=dVAv-bo6PV4>