



COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA

ACTIVIDAD EN CASA

EDUCACIÓN FÍSICA

## Actividad evaluada de hábitos de vida saludable

### **UNIDAD 3: HABITOS DE VIDA SALUDABLE: Ejercicio físico, alimentación saludable y hábitos de autocuidado (prevención covid-19)**

**Objetivo de aprendizaje 3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales. Diagnosticar y adaptar ejercicios de carácter aeróbico y anaeróbico, con el fin de mantener y mejorar la condición física general, Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**Objetivo de aprendizaje 4:** Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

### **EJERCICIOS FISICOS PARA REALIZAR EN CASA.**

(CALENTAMIENTO)

- A. Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicios tendrá una duración de 10 segundos): **Duración 5 minutos**
- Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
  - Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombro opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
  - Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
  - Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
  - Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
  - Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
  - Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.
  - Realizo el ejercicio de payasito durante 20 segundos.
  - Realizo un trote de forma estacionaria por 1 minuto.

#### **HIDRATACION 2 MINUTOS**

#### **2. CIRCUITO DE EJERCICIOS ESTACIONARIOS.**

En este circuito habrán 6 estaciones a partir de esta semana, el cual se tendrá dos veces: 1. Abdominales, 2. Flexión y Extensión de codos (Lagartijas), 3. Burpees con flexión y extensión de codo, 4. Plancha, 5. Sentadillas, 6. Estocadas.

**Cada ejercicio tendrá una duración de 40 segundos con un descanso de 20 segundos.**

#### **HIDRATACION 2 MINUTOS**

#### **3. ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR (CALENTAMIENTO).**

Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicio tendrá duración de 10 segundos):

- Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.

- Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombre opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
- Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
- Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
- Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.

## HIDRATACION 2 MINUTOS

**\*A continuación les dejaremos distintos ejercicios para las zonas del cuerpo que trabajaremos en el circuito, para que a medida que vayan avanzando con su propio rutina vayan cambiando o agregando otros ejercicios con mayor intensidad.**

Ejercicios para la zona abdominal

- [https://m.youtube.com/watch?v=k\\_u8obkaGE4&t=476s](https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s)

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

<https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

La siguiente actividad tiene por propósito identificar y autoevaluar las conductas de vida saludable que mantienes en una semana (pandemia), para ello deberás completar lo solicitado en el cuadro horario que se adjunta.

## HORARIO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



**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.

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.							

### **Instrucciones para el Envío de la Actividad**

- Llenar el formato teniendo en cuenta las Actividades que Realmente hacen en sus Hogares.
- En la sección de Actividad Física, deben mencionar el tiempo de duración del entrenamiento, el propósito del entrenamiento y los ejercicios que realizan (Brevemente).
- En la sección de Alimentación, deben mencionar las frutas y/o verduras que consumen en el día y si es en el desayuno, almuerzo o cena.
- En la sección de Higiene, deben mencionar las medidas de autocuidado que realizan en sus hogares. Ejemplo:
  - Si están todo el día en su casa: que medidas usan de autocuidado
  - Si salen a calle (almacén, pasear al perro, supermercado, etc.), con qué medidas de autocuidado salen y que hacen al regresar a su hogar.

- En la Sección de Horas de Descanso y Ocio, deben ser específicos en cuantas horas tienen de descanso (incluir si realizar siesta en la tarde) y cuantas horas ocupan para el Ocio, especificando que hacen. Ejemplo:
  - 10 Horas de descanso diario
  - 6 Horas de Ocio (Play, mirar TV, revisar redes sociales, jugar o hacer actividades con mi familia).
- La Actividad debe ser realizada sólo de lunes a viernes.
- Recuerde que esta Tarea debe ser subida al Classroom correspondiente a la guía N° 19, será asignada durante la semana
- Esta actividad tendrá plazo para ser subida al Classroom hasta el 30 de Septiembre, para así poder ser evaluada y devuelta con sus comentarios correspondientes.
- También les recordamos que este calendario debe realizarse de solo una semana de todo el mes de Septiembre, teniendo en cuenta que debemos mejorar nuestros Hábitos de Vida Saludable.
- En Nuestra próxima Clase online aclararemos todas las dudas correspondientes a esta actividad.