

## Actividad evaluada de hábitos de vida saludable

### 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.

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 OCTUBRE



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. (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)							

Actividad o acción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Identifica en el horario los días que sales de casa y describe las medidas de autocuidado que manejas, escribe en el cuadro tu rutina antes, durante y después de la salida)							
Horas de descanso							

### Instrucciones para el Envío de la Actividad:

- Llenar el formato teniendo en cuenta las Actividades que Realmente hacen en sus Hogares. Recuerda ser específica por día, no generalizar.
- 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 al TEMA DE TRABAJO: CALENDARIO MES DE OCTUBRE, para que así sea evaluada y quede evidencia del cumplimiento con las actividades solicitadas.
- **Esta actividad tendrá plazo para ser subida al Classroom hasta el 30 de Octubre, 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 Octubre, teniendo en cuenta que debemos mejorar nuestros Hábitos de Vida Saludable.**
- **Deben seguir las instrucciones dadas en la clase online de la semana pasada. Si no pudo asistir por cualquier causa, puede ir a su Classroom y buscar la última Clase online para así ver cuáles fueron las instrucciones dadas.**