

Guía N° 16 Hábitos de vida saludable, habilidades motoras especializadas (Voleibol) y actividad en casa I 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 siguiente

- **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.

Prevención contagio Coronavirus

PLAN DE ACCIÓN **CORONAVIRUS** COVID-19

Lavado de manos mínimo 20 segundos con agua y jabón.

Estornudar o toser con el antebrazo o en un pañuelo desechable.

Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

No compartir bombilla, vaso o cubiertos con otras personas.

Evitar saludar con la mano o dar besos.

#CuidémonosEntreTodos

#PlanCoronavirus

- 1- **Actividad teórica:** elabora un crucigrama con los principales conceptos que leíste detalladamente (utiliza al menos 10 conceptos, recuerda definirlos de manera breve en el crucigrama)
- 2- (Enviar al correo del profesor hasta el viernes 14 de agosto)

wilfredo.hoyer@colegiosancarlosquilicura.cl

3- 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 distintos tipos de recepción, los que puedes realizar utilizando ayuda de alguien o de una pared

<https://www.youtube.com/watch?v=eGLQtsVJ5kM>

En el segundo video ver ejercicios para mejorar la técnica de golpe de dedos, puedes utilizar una pared en el tercer ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=fji6hgyO3Fw>

Actividad teórica 2

1- Revisa el siguiente link y analiza las reglas básicas del voleibol

<https://www.youtube.com/watch?v=EHimR7ryTpQ>

Los invitamos a una nueva clase online con su profesor, a continuación les dejamos los link.

I°A

Wilfredo Hoyer le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: 3era Clase de Educación Física Iº Medio A

Hora: 13 ago 2020 05:00 PM Santiago

Unirse a la reunión Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/2089823924?pwd=dnBGK3JYNUE4SUN6emNMN3Qxc2x2QT09>

ID de reunión: 208 982 3924

Código de acceso: educfisica

I°B

Wilfredo Hoyer le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: 3era Clase de Educación Física Iº Medio B

Hora: 13 ago 2020 04:00 PM Santiago

Unirse a la reunión Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/2089823924?pwd=dnBGK3JYNUE4SUN6emNMN3Qxc2x2QT09>

ID de reunión: 208 982 3924

Código de acceso: educfisica

I°C

Wilfredo Hoyer le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: 3era Clase de Educación Física Iº Medio C

Hora: 13 ago 2020 03:00 PM Santiago

Unirse a la reunión Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/2089823924?pwd=dnBGK3JYNUE4SUN6emNMN3Qxc2x2QT09>

ID de reunión: 208 982 3924

Código de acceso: educfisica