



# **VIDA SANA JOSÉ ARRIETA 2020**

**PROFESOR: FRANCISCO PARRA A.**



**CONTACTO: [FPARRA@COLEGIOJOSEARRIETA.CL](mailto:FPARRA@COLEGIOJOSEARRIETA.CL)**

# OBJETIVO:

## FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE A NUESTRA COMUNIDAD

- PREVENIR LA OBESIDAD Y ENFERMEDADES ASOCIADAS.
- DISMINUIR EL SEDENTARISMO.
- AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO.
- MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.



• **PROFESOR: FRANCISCO PARRA A.**

• **CONTACTO: [FPARRA@COLEGIOJOSEARRIETA.CL](mailto:FPARRA@COLEGIOJOSEARRIETA.CL)**

# COMO COMENZAREMOS EL PROGRAMA...

## PRIMERO:

SE HARÁ CONTROL DE PESO (IMC)

EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) ES UN MÉTODO UTILIZADO PARA ESTIMAR LA CANTIDAD DE GRASA CORPORAL QUE TIENE UNA PERSONA, Y DETERMINAR POR TANTO SI EL PESO ESTÁ DENTRO DEL RANGO NORMAL, O POR EL CONTRARIO, SE TIENE SOBREPESO O DELGADEZ. PARA ELLO, SE PONE EN RELACIÓN LA ESTATURA Y EL PESO ACTUAL DEL INDIVIDUO

EL IMC SE OBTENDRÁ UTILIZANDO UNA BALANZA SECA-769.

## PROCEDIMIENTO:

EL SISTEMA TOMA LA TALLA Y PESO DIGITALMENTE, LUEGO LOS DATOS SON INGRESADOS A PLANILLA EXCEL 2013 PARA REALIZAR LOS CÁLCULOS DE ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN SISTEMA WHO- ANTHROPLUS DE LA OMS.



**Profesor: Francisco Parra A.**  
**Contacto: [fparra@colegiojosearrieta.cl](mailto:fparra@colegiojosearrieta.cl)**

**Los resultados serán entregados a cada apoderado, manteniendo una confiabilidad entre padre-alumno.**

**LOS RESULTADOS SERÁN ENTREGADOS EN REUNIÓN  
DE APODERADOS JUNTO CON UNA GUÍA NUTRICIONAL  
Y CONSEJOS PARA UNA INGESTA ADECUADA DE  
ALIMENTOS SALUDABLE.**



**Profesor: Francisco Parra A.  
Contacto: [fparra@colegiojosearrieta.cl](mailto:fparra@colegiojosearrieta.cl)**

EN SEGUNDO LUGAR SE IMPARTIRÁN TALLERES, LOS CUALES TIENEN COMO PRINCIPAL ENFOQUE, FOMENTAR A NUESTROS ALUMNOS A REALIZAR EJERCICIO FÍSICO, DEPORTES O ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE FORTALEZCAN SU INTEGRIDAD Y DESARROLLO DE HABILIDADES TANTO FÍSICAS COMO MENTALES.

PARA ESTO , TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN PARTICIPAR DE LOS TALLERES CON INSCRIPCIÓN LIMITADA HASTA LLENAR LOS CUPOS POR NIVEL.

EL APODERADO DEBERÁ INSCRIBIR A SU HIJO(A) EN EL PERDIDO ESTABLECIDO CON PREVIO AVISO.

LOS TALLERES A IMPARTIR SERÁN BASQUETBOL, BABY FUTBOL, BAILE, SPINNING, VOLEIBOL Y ROBÓTICA. (PUEDE SER VARIABLE POR EJEMPLO: FOLKLORE).

**-SELECCIÓN MAYOR ÍNDICE DE VULNERABILIDAD:**

LOS ALUMNOS QUE PRESENTEN O TENGAN MAYOR RIESGO DE OBESIDAD SERÁN INCORPORADOS A TALLER DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON PREVIO AVISO A APODERADO Y AUTORIZACIÓN DE ESTE QUE INFORME QUE SU PUPILO CUENTE SIN LIMITACIONES FISICAS QUE PONGAN EN RIESGO SU SALUD.

LAS CLASES EN GIMNASIO O AIRE LIBRE DIRIGIDAS POR MONITOR CAPACITADO Y ESPECIALIZADO EN ESTE TIPO DE ENTRENAMIENTO



**Profesor: Francisco Parra A.**  
**Contacto: [fparra@colegiojosearrieta.cl](mailto:fparra@colegiojosearrieta.cl)**

# PROPÓSITO...

- REEDUCAR
- PREVENIR
- ENSEÑAR
- MOTIVAR



**Profesor: Francisco Parra A.**  
**Contacto: [fparra@colegiojosearrieta.cl](mailto:fparra@colegiojosearrieta.cl)**

# NUESTRO PROGRAMA “VIDA SANA”

**ENSEÑANZA A TRAVÉS DE TEORÍA Y PRACTICA :**

**-HÁBITOS HIGIÉNICOS.**

**-HÁBITOS DE CONVIVENCIA.**

**-HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

**-PREVENCIÓN: TABACO, ALCOHOL Y DROGAS.**



**Profesor: Francisco Parra A.**

**Contacto: [fparra@colegiojosearrieta.cl](mailto:fparra@colegiojosearrieta.cl)**

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO Y BUENA ALIMENTACIÓN:

- MEJORA LAS CAPACIDADES FÍSICAS.
- MEJORA CAPACIDADES CARDIORRESPIRATORIAS.
- AYUDA A LA CONCENTRACIÓN.
- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.
- MEJORA EL TONO MUSCULAR.
- AYUDA AL CRECIMIENTO SANO.
- MEJORA LA PSICOMOTRICIDAD.
- MEJORA LA AUTOESTIMA.
- MEJOR RELACIÓN CON EL ENTORNO.

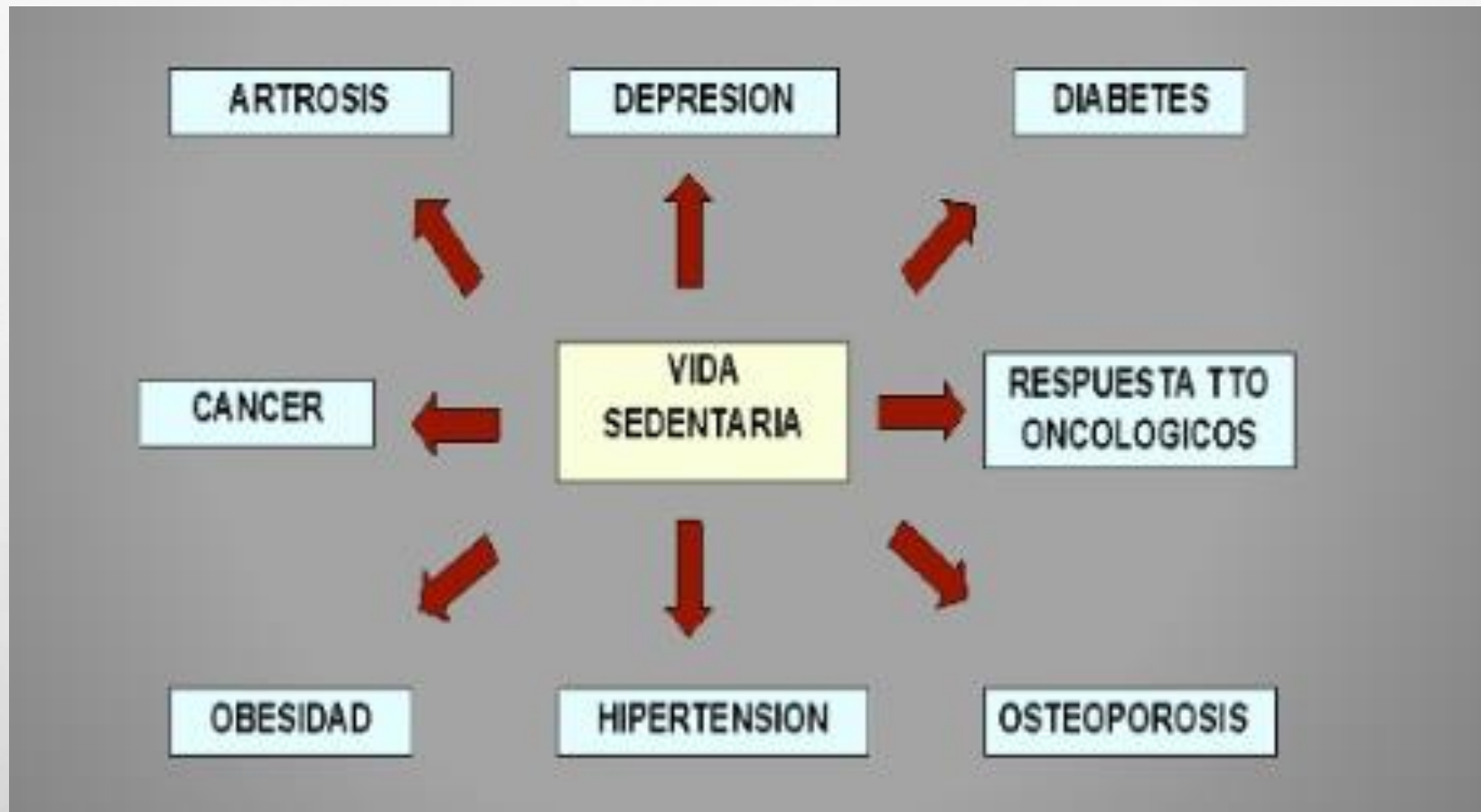


**Profesor: Francisco Parra A.**

**Contacto: [fparra@colegiojosearrieta.cl](mailto:fparra@colegiojosearrieta.cl)**



# QUE BUSCAMOS PREVENIR...



**Profesor: Francisco Parra A.**  
**Contacto: [fparra@colegiojosearrieta.cl](mailto:fparra@colegiojosearrieta.cl)**