



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE LAURA

HACIA LA TRANSFORMACION CON AMOR

NIT 8060035965- DANE 113001002413



GUIA DE APRENDIZAJE 03(UNDECIMO–AREA DE EDUCACION FISICA)

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

DOCENTE: FERNANDO DANIEL ASCENCIO CADENA

Periodo: 2

Semanas: 4

Fecha de envío: 26 DE JULIO DE 2021

Fecha de revisión: 20 DE AGOSTO DE 2021

Propósito de aprendizaje:

Identifica y analiza conceptos y experiencias motrices que le permiten desarrollar y ampliar la base de sus acciones motoras y relacionarlas con sus conocimientos de salud, prevención, comunicación, valores, expresión, recreación y entorno natural

INTRODUCCIÓN

La Educación física, se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida.

INDAGACIÓN

¿Cómo lograr que los estudiantes identifiquen los fundamentos conceptuales, procedimentales y actitudinales de las funciones internas, propias y externas del organismo humano y su incidencia en las acciones motrices?

CONCEPTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Hoy en día existe una clara evidencia de que llevar una vida activa, mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a cualquier edad, permite vivir más tiempo de manera independiente y ayuda a prevenir las enfermedades crónicas.

Llevar una vida activa en la infancia y adolescencia favorece el crecimiento y la aceptación del cuerpo. En la gente joven y adulta mejora la salud física y mental y en las personas mayores favorece el envejecimiento saludable.

Incorporar a nuestra vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar, subir escaleras, correr, jugar, bailar, montar en bicicleta, nadar, etc nos ayudan a sentirnos bien y mejoran nuestra salud.

¡MUÉVETE!, MERECE LA PENA.

Realizar una actividad física significa "MOVERSE".

En la sociedad actual la actividad física se realiza con diferente intensidad según el propósito que tengamos: trabajo, ocio, mejora de las capacidades físicas, desarrollo de la fuerza y el equilibrio, entre otros.

La actividad física comprende, además de actividades cotidianas, el ejercicio físico y el deporte:

Ejercicio físico: es una actividad física estructurada, repetitiva, planificada y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de la condición física.

Deporte: es una actividad física reglada y dirigida al logro de resultados en una competición en general.

Para cuidar nuestra salud además de aumentar la actividad física, es muy importante reducir el sedentarismo, ya que puede ocurrir que una persona activa físicamente sea a la vez sedentaria porque pase mucho tiempo seguido sin moverse.

Al hablar de sedentarismo nos referimos a cualquier actividad que requiere muy poco movimiento y por lo tanto muy poco gasto de energía. Incluye actividades como permanecer sentado viendo la televisión, jugar a video juegos, utilizar el ordenador, Tablet o móvil y desplazarse en automóvil, entre otras.

Recuerda:

¡¡No es lo mismo Sedentarismo que Inactividad física!!

BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

En los niños y los adolescentes el ejercicio físico favorece en general unos hábitos de vida saludable y, si se adquiere la costumbre de llevar una vida activa durante la niñez, es más fácil que se mantenga toda la vida.

El ejercicio físico ayuda a los más jóvenes a:

- *Desarrollar de forma sana su cuerpo.
- *Aumentar la coordinación y el control de los movimientos.
- *Aumentar el rendimiento escolar porque mejora la memoria, la concentración y disminuye la ansiedad.
- *Mejorar la autoconfianza.
- *Favorecer la integración en el grupo.
- *Fomentar las relaciones sociales positivas.
- *Prevenir el consumo de tabaco, de alcohol, de otras drogas y tóxicos.
- *Educar en valores porque fomenta el esfuerzo, la amistad y el espíritu de equipo.

En los adultos llevar una vida activa mejora la salud y el bienestar a cualquier edad, además de favorecer en las personas adultas el que se produzca un envejecimiento saludable.

- *En general, tener una vida activa que incluya el ejercicio físico, ayuda a prevenir problemas de salud:
- *Alivia el estrés, reduce los síntomas de ansiedad, y mejora la calidad del sueño.
- *Reduce el riesgo de depresión.
- *Ayuda a controlar el peso corporal.
- *Previene enfermedades musculares y osteoporosis.
- *Reduce la tensión arterial.
- *Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, y cáncer de mama y colon.
- *Mejora la evolución de algunas enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, el hipercolesterolemia y la obesidad.

En los adultos mayores la evidencia disponible demuestra que las personas mayores físicamente activas presentan:

- *Mejor condición física y más autonomía.
- *Mejor funcionamiento de su sistema cardiorrespiratorio y muscular.
- *Menor riesgo de caídas.

*Menor riesgo de padecer cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión.

*Mejor capacidad de concentración, de memoria y están más despiertas.

*Mejor calidad de vida y esperanza de vida.

En el embarazo y después de él llevar una vida activa en esta etapa tiene los mismos beneficios que para el resto de la población. Además, se obtienen beneficios adicionales específicos como:

*Reducir el riesgo de complicaciones graves como:

*La diabetes gestacional (azúcar alto en sangre).

*Pre-eclampsia (también llamada toxemia del embarazo).

*Disminuye la probabilidad de nacimientos de bebés pre término, de padecer varices y edemas en las piernas y de trombosis venosas.

*Contribuye a ganar menos peso durante el embarazo.

*Genera una mayor elasticidad en las articulaciones, aliviando alguno de los síntomas comunes como el dolor de espalda y los calambres en las piernas, el estreñimiento y el insomnio.

*En el bebé disminuye el riesgo de peso elevado y parece mejorar la psicomotricidad.

*Durante el postparto facilita la recuperación del estado físico y psicológico.

Las mujeres que son activas durante el embarazo es más probable que lo continúen siendo durante el postparto.

APLICACIÓN

RESUELVE EN EL CUADERNO.

Realizar un cuadro comparativo entre el sedentarismo y la inactividad física y explica las diferencias.

*Define ¿Qué es Condición física?

*Anota, describe y dibuja 2 ejercicios de cada uno:

-Ejercicios aeróbicos

-Ejercicios para fortalecer músculos.

-Ejercicios que mejoran la flexibilidad

-Ejercicios de equilibrio y coordinación

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

La guía resuelta debe ser enviada al correo iemlfernandoascencio@gmail.com en la fecha estipulada, la cual encuentras al inicio de este documento. El estudiante que haga la entrega después de la fecha nombrada anteriormente, recibirá una nota en relación a los días de retraso. La mayoría de las preguntas requieren respuestas a nivel personal, por lo tanto, la copia de algún compañero se verá reflejada con 1.0. Lee atentamente las instrucciones para que resuelvas la guía de manera correcta.

AUTOEVALUACIÓN

¿QUÉ APRENDÍ?

	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA	¿por qué?
Buscaste orientación en tu profesor de E. Física?				
Entregaste antes de la fecha estipulada?				
Asistes a las clases por zoom?				
Te gusta cómo se desarrollan las clases en zoom?				

**Proponte alcanzar unas metas
altas, y no te detengas hasta
llegar allí.**

Bo Jackson

