



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES	Edu. Física	GRADO:	11°
PERÍODO	3	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

- Reconoce y aprende sobre conceptos básicos de preparación física, concientizándose de la necesidad de una práctica adecuada de la actividad física.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)

¿Qué es un estilo de vida inactivo?

Estilo de vida sedentario o inactivo. Usted quizás ha escuchado todas estas frases, y es que significan lo mismo: Estar mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de ejercicio.

En los Estados Unidos y en todo el mundo, la gente pasa más y más tiempo en forma sedentaria. Durante nuestro tiempo libre estamos a menudo sentados, ya sea frente a la computadora u otro dispositivo, viendo la televisión o jugando videojuegos. Muchos de nuestros trabajos se han vuelto más inactivos, con largos días sentados en un escritorio. La manera de transportarnos tampoco nos ayuda: coches, autobuses y trenes.

¿Cómo afecta un estilo de vida sedentario a su cuerpo?

Cuando usted tiene un estilo de vida inactivo:

- Quema menos calorías. Esto hace que usted tenga más probabilidades de subir de peso
- Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos
- Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral
- Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
- Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien
- Puede tener una mala circulación de la sangre
- Su cuerpo puede tener más inflamación
- Puede desarrollar un desequilibrio hormonal

¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?

Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:

- Obesidad
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud.

¿Cómo puedo empezar a hacer ejercicio?



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

Si usted ha sido sedentario, puede que tenga que comenzar lentamente. Usted puede seguir agregando más ejercicio en forma gradual. Cuanto más pueda hacer, mejor. Pero trate de no abrumarse y haga lo que pueda. Hacer poco ejercicio es siempre mejor que nada. Eventualmente, su meta podrá llegar a hacer la cantidad recomendada de ejercicio para su edad y salud.

Hay muchas maneras diferentes de hacer ejercicio, lo importante es encontrar los tipos que sean mejores para usted. También puede tratar de añadir actividad física a su vida en pequeñas formas, como en la casa y el trabajo.

¿Cómo puedo ser más activo en la casa?

Hay algunas formas de ser más activos en la casa:

- Las labores de la casa y en el jardín son actividades físicas. Para aumentar la intensidad, puede intentar hacerlo a un ritmo más fuerte
- Manténgase en movimiento mientras ve televisión. Puede levantar pesas de mano, hacer algunos estiramientos suaves de yoga o pedalear una bicicleta estática. En lugar de usar el control remoto del televisor, levántese y cambie los canales usted mismo
- Haga ejercicio en casa con un video de entrenamiento (en su televisor o en internet)
- Camine por su vecindario. Puede ser más divertido si camina con su perro, con un amigo o si acompaña a sus hijos a la escuela
- Póngase de pie cuando hable por teléfono
- Consiga algunos equipos de ejercicio para su hogar. Las cintas de correr y elípticas son grandes, y no todo el mundo tiene el dinero o el espacio para uno. Los equipos más económicos, como bolas de yoga, colchonetas de ejercicio, bandas elásticas y pesas de mano pueden ayudarle a hacer actividad física en casa

ACTIVIDAD.

1. Realiza una cartelera en la que presentes:
 - a. La comparación entre la salud de una persona sedentaria y de una persona activa, describiendo las características en salud de cada una.
 - b. Plantea 10 prácticas que eviten el riesgo de la salud que provoca el sedentarismo.
 - c. Explica 10 beneficios de la higiene corporal realizando recomendaciones para las personas.

2. Realiza una investigación sobre la importancia de la educación física en los colegios y responde:

- a. ¿Cuáles son las competencias que trabaja la educación física con los estudiantes?
- b. ¿Para qué sirve el desarrollo de estas competencias en la vida cotidiana?
- c. Identifica por qué se habla de higiene corporal en educación física y cuál es su importancia para el desarrollo de los estudiantes.

RECURSOS: hojas de block, internet, cartulina, marcadores

OBSERVACIONES:

La entrega del taller debe ser en hojas de block con buena presentación y su respectiva portada. Entregar las carteleras marcadas, de igual manera con buena presentación y acorde a los puntos descritos.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:

NOMBRE DEL EDUCADOR(A):
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

FIRMA DEL EDUCADOR(A)
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”