



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR:3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FISICA GRADO: __9__ GRUPO: _1-2__

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

TALLER # 12

TEMA: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Podemos entender como hábito saludable a todas las acciones, comportamientos y conductas que tenemos asumidas como propias y que inciden positivamente en nuestra salud, es decir, en nuestro bienestar físico, mental y social.

1. Es necesario realizar un Calentamiento Físico antes de someter el cuerpo a un esfuerzo físico, entiéndase este esfuerzo como un ejercicio físico planeado, un deporte, una rutina de entrenamiento, de gimnasio, un partido de fútbol, etc.
2. Todo joven entre 5 y 17 años debe realizar por lo menos 60 minutos de actividad física (A.F) al día, entendiendo la A.F. como cualquier movimiento que me genere un gasto energético, es decir, caminar, subir y bajar escaleras, hacer oficios de la casa, mandados, etc. dentro de la semana es necesario involucrar tres días de fortalecimiento muscular y óseo, para esta parte, si es necesario hacer un plan de 10 o 15 minutos en donde se trabaje con el peso corporal o peso muerto (pesas) algo sencillo que me ayude a tonificar y mantener el músculo.
3. Respirar y controlar el ritmo respiratorio, todos tenemos una frecuencia respiratoria, muchas veces la realizamos de manera involuntaria e inconsciente, pero a la hora de realizar ejercicio debo saber cómo regular este ritmo respiratorio tanto antes del esfuerzo físico, como durante el esfuerzo (conociendo mis límites) y terminando este esfuerzo, es decir normalizando mi respiración, este mecanismo de respirar consiente nos ayuda a relajar el cuerpo y así poder mejorar mi desempeño en la actividad, así como el de evitar posibles problemas de respiración como ahogos, ardor en el pecho, tos, entre otros.
4. Hidratarnos, es necesario que entendamos que somos 60% de agua en el cuerpo y que cuando hacemos Actividad física leve, moderada o vigorosa empezamos a perder este líquido con el sudor y el cuerpo debe repararlo para equilibrar el metabolismo y prevenir dificultades fisiológicas.

ACTIVIDAD

1. Realice un escrito donde haga un resumen de cómo es su estilo de vida con respecto a lo que leyó, y clasifique si lleva un estilo de vida saludable, poco saludable o nada saludable.
2. ¿Qué consecuencias puede tener para un futuro, tener un estilo de vida poco saludable?
3. ¿Qué tipo de acciones y comportamientos debo tener para alcanzar un estilo de vida saludable?
4. ¿Qué acciones y comportamientos debe cambiar para mejorar su estilo de vida?
5. Las siguientes actividades practicas serán desarrolladas en el transcurso de la clase

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – RETOS FÍSICOS COOPERATIVOS										
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.. GRADO _____ FECHA _____										
PRÓPOSITO:										
Nombre de los integrantes del equipo	Reto 1 <i>Calentamiento 10-15'</i>	Reto 2 <i>Correr entre líneas 2 kms</i>	Reto 3 <i>Abdominales</i>	Reto 4 <i>Subir y bajar escalas</i>	Reto 5 <i>Triceps S:10 Rep:30</i>	Reto 6 <i>Velocidad 30 mts</i>	Reto7 <i>Prueba del escalón/escala</i>	Reto 8 <i>Escuadras burpee</i>	Reto 9 <i>Flexiones de brazos</i>	Reto 10 <i>Flexiones de piernas</i>
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
Series	1	10	10	10	10	10	10	10	4	4
Repeticiones	1	10	25	10	30	10	25	15	50	50

Nombre _____ Duración/Tiempo realizado: _____

Observaciones-novedades durante el desarrollo de los retos-dificultades: descripción de las cualidades físicas a desarrollar:

VALORACIÓN DEL EQUIPO: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____
Valor 30% TOTAL _____