



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Área/asignatura: <b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>                                                                                                                                                                                                             |                                               | Grado: <b>10°</b>                                      |
| Período académico: <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                          | Docente: <b>DIANA MILENA CASTILLO CÓRDOBA</b> |                                                        |
| <b>Competencias</b><br>Competencia motriz.<br>Competencia expresiva corporal.<br>Competencia axiológica corporal.                                                                                                                                    |                                               |                                                        |
| Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de <b>mejoramiento académico:</b>                                                                                                                                                  |                                               | Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad: |
| 1. Publicación del taller                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 1. Semana <b>9</b> del 20 al 24 de Julio               |
| 2. Asesorías y resolución de dudas                                                                                                                                                                                                                   |                                               | 2. Semana <b>10</b> del 27 al 31 de Julio              |
| 3. Proceso de entrega                                                                                                                                                                                                                                |                                               | 3. Semana <b>11</b> del 3 al 7 de Agosto               |
| 4. Sustentación                                                                                                                                                                                                                                      |                                               | 4. semana <b>12</b> del 10 al 14 Agosto                |
| Parámetros para evaluar                                                                                                                                                                                                                              |                                               |                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO o en el cuaderno bien organizado. 30%</li><li>Desarrollo de la clase programada. 70%</li></ul>    |                                               |                                                        |
| <b>TALLER</b><br><br>Consultar los conceptos vistos en clase, <b>NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS FITNESS</b> , a partir de la información, programar una clase con 3 momentos, para dirigir a sus compañeros de grupo, en la clase de educación física. |                                               |                                                        |
| 1. Parte práctica: Calentamiento                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                        |
| 2. Parte central: 3 Actividades prácticas centrales del tema                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                        |
| 3. Estiramiento                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                                        |
| Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de <b>profundización académica:</b>                                                                                                                                                |                                               | Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad: |
| 1. Publicación del taller                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 1. Semana <b>9</b> del 20 al 24 de Julio               |
| 2. Asesorías y resolución de dudas                                                                                                                                                                                                                   |                                               | 2. Semana <b>10</b> del 27 al 31 de Julio              |
| 3. Proceso de entrega                                                                                                                                                                                                                                |                                               | 3. Semana <b>11</b> del 3 al 7 de Agosto               |
| 4. Sustentación                                                                                                                                                                                                                                      |                                               | 4. semana <b>12</b> del 10 al 14 Agosto                |



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

### Parámetros para evaluar

- Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. o en el cuaderno bien organizado 30%
- Conversatorio. 70%

### TALLER

A PARTIR DEL SIGUIENTE TEXTO RESPONDE LAS PREGUNTAS

#### ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

El estilo de vida hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales.

Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud.

Las primeras etapas de vida del ser humano son consideradas decisivas para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables. La niñez, que tiene lugar en la etapa escolar, resulta la más adecuada para el establecimiento de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo; la adolescencia es considerada la etapa de consolidación de los comportamientos provenientes de la infancia, así como también el momento de la vida en el que se incorporan nuevos hábitos y formas de vida propios adquiridos durante esta etapa en sus diversas formas de socialización.

Hoy existe suficiente evidencia del incremento en la prevalencia e incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) tanto en población adulta como en población infantil, las cuales se encuentran asociadas con estilos de vida no saludables como una alimentación inadecuada y poca actividad física. El aumento de la obesidad infantil, asociada con diversas alteraciones metabólicas, como las dislipidemias, la diabetes e hipertensión, son los principales ejemplos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe mundial 2011 deja claro que estas enfermedades constituyen casi el 80 % de la carga total de morbilidad en los países de bajos y medianos ingresos. Asimismo, este informe muestra que, del total de muertes producidas en todo el mundo en 2008, 36 millones se debieron a ENT, y 3,2 millones de muertes relacionadas con el sedentarismo.

Por otro lado, diversos estudios evidencian que la baja condición física aeróbica en la infancia está asociada con mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular y metabólica en la etapa de la adultez. Por estas razones y



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

muchas más, el nivel de actividad física debe ser un indicador fundamental de los sistemas de vigilancia epidemiológica en el ámbito escolar, espacio en el que esta población interactúa la mayor parte de su tiempo.

Otro aspecto fundamental relacionado con los estilos de vida saludables en la juventud lo constituye la higiene corporal, especialmente el lavado de manos y la limpieza bucal. Está comprobada la relación existente entre las condiciones higiénicas y sanitarias inadecuadas y el aumento en la probabilidad de contraer infección por *Helicobacter pylori*, bacteria responsable de 70 % de los casos de úlcera gástrica y gastritis crónica en población infantil y juvenil; asimismo, la presencia de enfermedades diarreicas en los niños menores de 5 años constituye una de sus principales causas de mortalidad, la cual podría ser prevenida con prácticas adecuadas de higiene como el lavado de manos con agua y jabón.

Por su lado, el cepillado dental es reconocido como la medida de higiene indicada para eliminar la placa bacteriana y prevenir la caries, la cual es considerada la enfermedad bucodental más frecuente en la infancia; una correcta instrucción en higiene bucal permitiría lograr una buena salud oral, y el establecimiento de hábitos bucales saludables mantenidos a lo largo de la vida.

Dentro de la higiene corporal, el cuidado postural también resulta de gran importancia, puesto que los malos hábitos posturales, que son adoptados de modo inconsciente desde edades tempranas, son los causantes de diversos desequilibrios y alteraciones musculares; los cuales a su vez desencadenan dolores de espalda y otras enfermedades de la columna vertebral muy comunes en la edad adulta. Dentro de la prevención de los dolores de espalda juegan un papel importante la higiene postural y la ergonomía, ya que a través de estas disciplinas se enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda. Para los escolares resultan fundamental estas enseñanzas puesto que las mismas incidirán en hábitos posturales correctos que evitarán lesiones y patologías del aparato locomotor que puedan afectar sus vidas en un futuro.

Por último, resulta importante resaltar que los estilos de vida saludables no hacen referencia exclusiva a la salud física sino también a la salud mental de las personas, y en este aspecto la inteligencia emocional juega un papel importante, funcionando como catalizador para el buen trato que se asocia con las relaciones humanas satisfactorias y la convivencia pacífica; entendiendo además que el buen trato se relaciona con aquellos comportamientos realizados por una persona, grupo u organización, sean físicos o verbales, que apuntan a la integridad física y psicológica, al desarrollo de la autoestima y la autonomía, a la singularidad y el respeto del otro, y la validación de los derechos humanos.

### PREGUNTAS

1. ¿Por qué crees que la infancia y la adolescencia son consideradas etapas decisivas para la formación de estilos de vida saludables? Argumenta tu respuesta con ejemplos de la vida cotidiana.
2. ¿De qué manera las decisiones que toma una persona durante su niñez pueden influir en su salud cuando sea adulta? Explica la relación entre hábitos y consecuencias futuras.
3. El texto señala que la obesidad infantil está relacionada con hábitos poco saludables. ¿Qué acciones podrían implementar la familia, la escuela y la comunidad para prevenir esta problemática?



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

### ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

4. ¿Por qué la actividad física debe ser considerada una prioridad dentro de las instituciones educativas? Analiza sus beneficios físicos, emocionales y sociales.
5. Si un estudiante tiene una alimentación adecuada, pero pasa la mayor parte de su tiempo sentado y sin realizar actividad física, ¿qué riesgos podría enfrentar en el futuro? Justifica tu respuesta.
6. ¿Cómo influye la higiene personal, como el lavado de manos y el cepillado dental, en la calidad de vida de las personas más allá de prevenir enfermedades?
7. El texto menciona la importancia de la higiene postural desde edades tempranas. ¿Qué consecuencias podría tener ignorar este aspecto durante la etapa escolar?
8. ¿Consideras que los estilos de vida saludables dependen únicamente de las decisiones individuales? Explica cómo influyen los factores familiares, económicos, culturales y sociales.
9. ¿Por qué la salud mental es tan importante como la salud física dentro de un estilo de vida saludable? Relaciona tu respuesta con la inteligencia emocional y la convivencia.
10. Imagina que eres líder de una campaña escolar para promover estilos de vida saludables. ¿Qué tres acciones priorizarías y por qué consideras que tendrían un impacto positivo en los estudiantes?