



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### PLAN DE MEJORAMIENTO

<b>Nombre del docente:</b> Pablo Leandro Castro Arias	<b>Área:</b> Educación Física
<b>Grado:</b> Caminar en secundaria 1	<b>Periodo:</b> 3
<b>Fecha de entrega:</b> diciembre de 2021	<b>Fecha de devolución:</b> 17 de enero de 2022

#### Actividad #1

##### Actividad Física.

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.** La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

**BENEFICIOS FISIOLÓGICOS.** La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

**BENEFICIOS PSICOLÓGICOS.** La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

**BENEFICIOS SOCIALES.** Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

**BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.** Los beneficios comprobados en estas etapas son: La contribución al desarrollo integral de la persona. El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta. Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta. Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices. Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

#### 1- Responde las siguiente preguntas

- De acuerdo al texto anterior que beneficios trae la actividad física para tu vida.
- Que tipo de actividad física o deportiva has practicado.
- ¿Qué beneficios y habilidades te ayuda a desarrollar esa actividad física o deportiva que practicas?



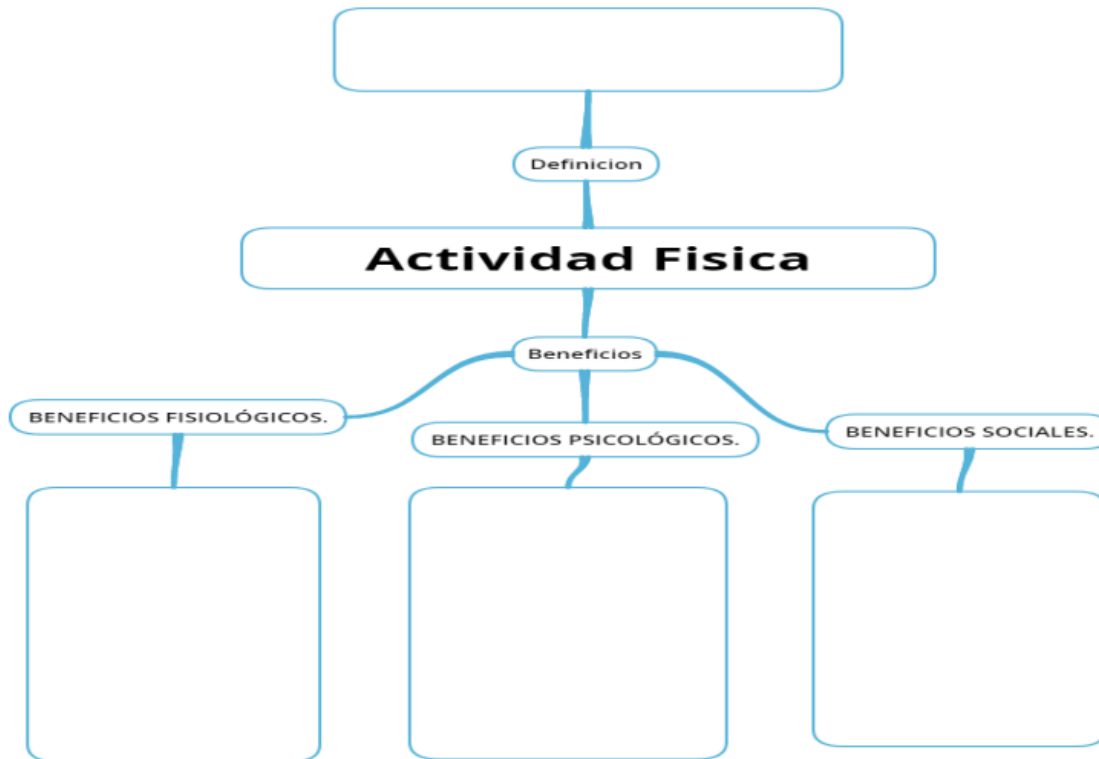
## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

2- Desarrolla el siguiente cuadro extrayendo los elementos más importantes del texto.





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Actividad #2

#### Los estilos de vida saludable.

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.

#### 1- Responde las siguientes preguntas.

- A. 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.
- B. ¿Qué consecuencias puede tener para un futuro, tener un estilo de vida poco saludable?
- D. ¿Qué tipo de acciones y comportamientos debo tener para alcanzar un estilo de vida saludable?
- E. ¿Qué acciones y comportamientos debe cambiar para mejorar su estilo de vida?



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### 2-Cuadro.

Dadas las dificultades que se han vivido durante los últimos dos años, la actividad física para muchos se ha disminuido, sin embargo, es importante mantener la mente enfocada en hábitos que permitan mantener un estilo de vida saludable.

Teniendo en cuenta el tema abordado sobre estilos de vida saludable, hacer un análisis de las propias acciones que considero que son buenas o malas para mantener un estilo de vida saludable y enumerarlas en el siguiente cuadro.

Acciones buenas que han contribuido a mantener un estilo de vida saludable	Acciones malas que me han alejado de los hábitos de vida saludable
1 -	1 -
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-
6-	6-