

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario _____ Permiso _____ Desescolarización Otro _____
 Asignatura: Educación Física Grado: 6° Fecha: _Semanas 1 y 2

Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal
 Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): Conceptual. adquiere cultura deportiva y lo manifiesta a través de sus hábitos de higiene, alimentación y conservación de la salud.

Pautas para la realización del taller: Leer detalladamente los diferentes contenidos de infografía en relación con las pruebas físicas y los efectos que generan en el organismo para fortalecer los estilos de vida saludable.

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:
 Identifica Los efectos positivos de las pruebas físicas en el cuerpo humano.
 Utilizar los dispositivos móviles para evidenciar las actividades prácticas.
 Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante: trabajo escrito 35%, sustentación en clase 35%, participación en clase 30%

ACTIVIDADES:

Exploración

- Entrena en casa 1, vídeo motivacional que sirve para tener una idea de los diferentes ejercicios que se pueden implementar en la OCA <https://www.youtube.com/watch?v=yfFA6JOr5qE>
 - Comenta en la página de la emisora lo observado en el vídeo y une el comentario que haces a la plataforma edmodo.
 - <https://ievillafloraradio.com/2020/04/23/el-mundo-nos-cambio/> escucha el podcast que se resalta en el link y realiza un comentario en la plataforma de la emisora conforme a lo que te genera el podcast.
 - Realización de las propuestas vistas y escuchadas en los links propuestos.
 - Elaboración del mapa conceptual y contenido infográfico.

Estructuración

- Leer comprensivamente los diferentes textos, la lectura sobre la importancia de los test.

10 beneficios de la actividad física

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, y está aumentando en todo el mundo, tanto en los países de ingresos elevados como en los de ingresos bajos y medianos.

Si hay un entorno favorable, el aumento de la actividad física es beneficioso para la salud en todos los grupos de edad, todos los 6 de abril se conmemora el Día Mundial de la Actividad Física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho recomendaciones sobre la cantidad óptima de actividad física, pero hacer alguna actividad siempre será mejor que ninguna. Las personas inactivas deben comenzar con pequeñas cantidades de actividad física e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

Todos los sectores y todos los niveles de gobierno, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado, tienen una función esencial que desempeñar en la conformación de entornos saludables y la promoción de la actividad física.

1. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial
Un 6% de las muertes mundiales son atribuidas a la inactividad física. Sólo la superan la hipertensión (13%) y el consumo de tabaco (9%), y la iguala la hiperglucemia (6%).
Además, la inactividad física es la principal causa de aproximadamente un 21–25% de los cánceres de colon y mama, un 27% de los casos de diabetes y un 30% de los casos de cardiopatía isquémica.
2. La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano Las personas físicamente activas tienen:
 - ❖ Menor frecuencia de: cardiopatía coronaria, hipertensión arterial, accidentes vasculares cerebrales, diabetes, cáncer de colon y mama, y depresión;
 - ❖ Menos riesgo de caídas y fracturas vertebrales o de la cadera;
 - ❖ Más probabilidades de mantener un peso saludable.
3. No hay que confundir la actividad física con el deporte
Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye los deportes, el ejercicio y otras actividades, tales como el juego, el caminar, las tareas domésticas, la jardinería o el baile.
4. La actividad física es beneficiosa, tanto si es de intensidad moderada como si es vigorosa
La intensidad se refiere al ritmo al que se realiza la actividad, es decir, «el esfuerzo que uno pone en realizar la actividad».
La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según las personas. Dependiendo de la forma física de cada uno, algunos ejemplos de actividad física moderada serían caminar a paso ligero, bailar o realizar las tareas domésticas. Algunos ejemplos de actividad física vigorosa serían: correr, andar en bicicleta rápido, nadar rápido o mover grandes pesos.
5. El grupo de 5 a 17 años
Este grupo debería realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Si se superan esos 60 minutos se obtendrán más beneficios para la salud.
6. El grupo de 18 a 64 años
Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos de vigorosa, o alguna combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Todas las actividades deberían ser realizadas en periodos de al menos 10 minutos cada uno.
7. Los mayores de 65 años
Las principales recomendaciones para este grupo son las mismas que para el anterior. Además, los ancianos con escasa movilidad deben realizar actividades físicas para mejorar el equilibrio y evitar las caídas, al menos 3 días por semana. Cuando no puedan realizar la cantidad recomendada por problemas de salud, deben mantenerse tan activos como se lo permitan sus capacidades y su estado de salud.
8. Estas recomendaciones son pertinentes para todos los adultos sanos
A no ser que haya afecciones médicas que lo contraindiquen, estas recomendaciones se aplican a todas las personas, independientemente del sexo, raza, etnia o nivel de ingresos. Asimismo, se aplican a las personas con enfermedades no transmisibles crónicas no relacionadas con la movilidad, como la hipertensión o la diabetes, y también pueden ser válidas para los adultos con discapacidad.

9. Siempre será mejor hacer alguna actividad que ninguna

Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física, e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Los adultos inactivos, ancianos o con limitaciones impuestas por su enfermedad obtendrán beneficios adicionales al aumentar su actividad. Las embarazadas, las mujeres con partos recientes y las personas con problemas cardiacos pueden necesitar precauciones adicionales, y tener que buscar asesoramiento médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física.

10. Los entornos favorables y el apoyo de la comunidad pueden contribuir a aumentar la actividad física
Las políticas urbanas y medioambientales tienen un enorme potencial de incrementar la actividad física de la población.

Algunos ejemplos de esas políticas consisten en velar por la accesibilidad y seguridad de la movilidad a pie, en bicicleta y con otras formas de transporte activo, o la existencia en las escuelas de instalaciones y espacios seguros para que los alumnos puedan realizar actividades físicas durante su tiempo libre.

Tomado de <https://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/10-beneficios-de-la-actividad-fisica>

Transferencia

3. Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.

Cuestionario

- A. De acuerdo con el escrito ¿cuál es la idea principal del artículo y que pretende?
- B. Elabora tu propia pirámide de actividad física de forma creativa y tomando como ejemplo la infografía que está en el documento.
- C. Realiza un mapa conceptual, que explique el artículo “10 beneficios de la actividad física”.
- D. ¿Qué le sucede al organismo a causa de la inactividad física?
- E. En un octavo de cartulina elabora una frase que promueva la práctica de la actividad física, puedes incluir una imagen.



Pirámide de la actividad física