



INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA CIENCIA Y LIBERTAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller		FECHA:

Marque el tipo de taller: Complementario _____ Permiso _____ Desescolarización _____ Otro X

Asignatura: Educación física Grado: Undécimo Fecha: 16 de marzo de 2020_____

Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño):

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 los test físicos en el cuerpo humano.

Responde de manera correcta el crucigrama propuesto.

Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

ACTIVIDADES:

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

Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.

Resolver el crucigrama de test físicos y valoraciones propias del estilo de vida saludable.

Enviar las respuestas del test al correo electrónico oscar.rincon@ievillaflora.edu.co

ASPECTOS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA



CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS



ESTRÉS



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

SEDENTARISMO,
FALTA DE EJERCICIO



INSOMNIO



FALTA DE HIGIENE PERSONAL



NO RELAJAR ACTIVIDADES
DE OCIO O AFICIONES



DIETA DESBALANCEADA



FALTA DE RELACIONES
INTERPERSONALES

¿Qué son 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.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles ([Diabetes](#), Enfermedades Cardiovasculares, [Cáncer](#), entre otras).

¿Qué relación tiene la Calidad de Vida con los Estilos de Vida Saludables?

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Logro de metas en la vida.
- Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- Participación de factores personales y socio ambientales.

Cuestionario

1. De acuerdo al contenido infográfico sobre aspectos que afectan la salud y la calidad de vida, define cada situación estableciendo una definición desde tu conocimiento para cada suceso.
2. Realiza un mapa conceptual que explique ambos contenidos.
3. ¿Por qué debemos valorar la actividad física?
4. Clasifica de menor a mayor los aspectos más importantes para tener estilos de vida saludable en nuestro diario vivir.
5. Realiza la siguiente sopa de letras.

Estilos de vida saludables

Undécimo

C	C	A	L	I	D	A	D	E	B	M	A	B	C	D	T
A	C	O	M	S	E	S	T	I	L	O	S	D	M	G	F
R	O	I	C	I	W	O	F	O	K	L	B	S	Z	G	R
D	K	G	Á	Y	J	O	S	A	L	C	O	H	O	L	Z
I	X	W	N	T	D	I	A	B	E	T	E	S	I	W	R
O	Q	L	C	P	A	U	H	Y	A	I	L	B	I	J	X
V	P	J	E	O	Y	K	I	Y	S	A	L	U	D	T	T
A	G	C	R	Y	G	F	G	Z	U	V	I	D	A	V	Y
S	C	A	O	C	D	X	I	I	N	S	O	M	N	I	O
C	N	U	X	N	H	H	E	O	B	E	S	I	D	A	D
U	V	T	K	B	S	K	N	H	B	R	P	J	G	Y	J
L	B	R	Y	E	D	U	E	I	Á	D	I	M	S	G	M
A	D	N	X	X	G	Y	M	C	K	B	Z	E	N	W	K
R	R	G	Q	R	U	Y	H	O	O	K	I	C	N	D	A
S	E	D	E	N	T	A	R	I	S	M	O	T	V	W	G
M	E	D	I	C	I	N	A	B	S	S	A	S	O	G	W

O.A.R.C.

Alcohol	Calidad
Cardiovascular	Consumo
Cáncer	Diabetes
Estilos	Higiene
Hábito	Insomnio
Medicina	OMS
Obesidad	Salud
Sedentarismo	Vida

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

Marque el tipo de taller: Complementario _____ Permiso _____ Desescolarización _____ Otro X

Asignatura: Educación física Grado: Undécimo Fecha: 16 de marzo de 2020_____

Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): DIFERENCIA LOS FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS DE RECREACIÓN, LÚDICA OCIO, TIEMPO LIBRE Y RITMO, ESTABLECIDOS Y ESPONTÁNEOS, DESDE LAS CONDICIONES CONTEXTUALES Y POBLACIONALES.

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 los test físicos en el cuerpo humano.

Responde de manera correcta el crucigrama propuesto.

Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

ACTIVIDADES:

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

Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.

Resolver el crucigrama de test físicos y valoraciones propias del estilo de vida saludable.

Enviar las respuestas del test al correo electrónico oscar.rincon@ievillaflora.edu.co

Ejemplos de estilos de vida saludable



Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción



Promover la convivencia solidaridad, tolerancia y negociación



Brindar afecto y mantener la integración social y familiar



Tener acceso a seguridad social en salud



El autocuidado



Controlar factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.



Realizar actividades en tiempo libre y disfrutar del ocio



Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad

Influencia de la Actividad Física como estilo de vida saludable

Es la clave para un envejecimiento saludable. Es más, las personas mayores que son activas físicamente tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas como obesidad, [presión arterial elevada](#), osteoporosis, [diabetes](#), [depresión](#), [cáncer de colon](#). Pero además de lo anterior, hay muchas pruebas científicas que demuestran los beneficios de una actividad física regular, entre los cuales podemos destacar:

- Mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir el estrés.
- Aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona.
- Ayuda a lograr y mantener un peso adecuado de una persona.
- Da mayor flexibilidad y mejora la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
- Reduce la probabilidad de tener una enfermedad cardiaca o si la tiene de tener complicaciones.
- En las personas con Diabetes se logra manejar más adecuadamente la glucosa y complementa el tratamiento médico.

Descubre: [7 recomendaciones para reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares](#) y [6 consejos para mejorar tu técnica al correr](#)

Influencia del Tabaco en el estilo de vida saludable

Es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como [Cáncer](#), Cardiovasculares, Respiratorias Crónicas (enfisema y obstructivas crónicas) entre otras.

Datos de la región de las Américas nos muestran que 1 de cada 4 hombres mayores fuman. Y aunque algunos piensen que si uno a fumado toda la vida y no le ha pasado nada, el sólo echo de [dejar de fumar](#) trae un beneficio para su salud cardiovascular y respiratoria.

Por ende nunca es tarde para dejar el vicio del cigarrillo y empezar a vivir una vida sana.

Influencia de la Alimentación Saludable en el estilo de vida

Mantener un [peso corporal adecuado](#) es importante para la salud. El sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de [diabetes](#) y enfermedades cardiovasculares y además puede empeorar las condiciones existentes como artritis. Del mismo modo, tener un bajo peso también constituye un factor de riesgo de muerte y pérdida funcional.

Una de las primeras sugerencias es lo concerniente a la frecuencia y cantidad de la alimentación, se debe consumir varias comidas pequeñas por día, cinco veces es lo ideal, siendo el almuerzo la comida principal del día y el refrigerio de la tarde y la cena sean livianos.

Los alimentos que deben ser parte de la vida diaria son las frutas y vegetales, que sólo (jugos naturales o fruta) o combinados (ensaladas) deben estar presentes en cada una de las cinco comidas que hagamos al día.

Asimismo, las legumbres y el arroz por el alto contenido de fibras y nutrientes vegetales que contienen. Y los cereales integrales como el maíz, pan integral y otros como la avena, trigo que son una gran fuente de vitaminas y fibra.

Descubre: [¿Qué comer para ser feliz?](#)

Dentro de los alimentos que son fuentes de proteína el pescado es el alimento ideal por su gran cantidad de nutrientes y muy poca grasa. Asimismo la leche y los productos lácteos (queso, yogur) sin grasas son muy buenos. Otros como los huevos, el pollo pero cocinado sin piel y por último la carne de vacuno o cerdo pero sin grasa, proveen los nutrientes necesarios para una buena alimentación.

Los alimentos que no se recomienda ingerir son aquellos que tengan una gran cantidad de azúcar, como queques, helados y caramelos, asimismo aquellos que tienen mucha grasa como la mantequilla, la repostería, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

Artículo tomado de <https://www.doktuz.co/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

Cuestionario

- 1. De acuerdo con la información que permite reforzar la importancia de la actividad física en el organismo, elabora un plan de entrenamiento detallado para reducir los riesgos del sedentarismo. Evidéncialo con apoyo de fotos que den cuenta de lo que realizas en casa durante esta contingencia.**
- 2. Realiza un anuncio en una hoja tamaño carta, con elementos que inviten a la promoción de estilos de vida saludable.**
- 3. Realiza una pirámide con los alimentos que debes consumir de acuerdo con la información, para nutrirnos bien.**
- 4. Realiza un audio no mayor a 30 segundos tipo comercial para invitar a la promoción y estilos de vida saludable. La herramienta para el audio es el celular y tú computador.**
- 5. Resuelve el siguiente crucigrama.**

Estilos de vida saludables

Undécimo

1

2

3 5

4 7 8

9

10

11

12

13

14

15

Horizontales

- 2 Promover entre todos estilos de vida saludable.
- 3 Son aquellos que tengan una gran cantidad de azúcar.
- 6 Son alimentos que proceden de seres vivos que crecen pero no mudan de lugar por impulso voluntario.
- 9 Entretenerte, divertirse.
- 12 Trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza perdida de interés.
- 13 Manejar estilos acordes con nuestros estilos de vida saludable
- 14 Es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos.
- 15 Clave para un envejecimiento saludable.

Verticales

- 1 Nombre que se da a un conjunto de enfermedades relacionadas.
- 3 Proviene del vocablo griego hydros.
- 5 Asociado a desordenes alimenticios y alto consumo de grasa y azúcar.
- 7 Deben ser parte de la vida diaria son las frutas y vegetales,
- 8 Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.
- 10 Un bajo peso también constituye un factor de riesgo.
- 11 se refiere a un grupo de enfermedades que afectan la manera en la que el cuerpo utiliza el azúcar en la sangre