

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller 1	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario _____ Permiso _____ Desescolarización _____ Otro X
 Asignatura: Educación física Grado: Séptimo Fecha: 16 de marzo de 2020_
 Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL Y PROCURA EXPLORAR OTRAS QUE LE PERMITAN ALCANZAR Y MEJORAR SUS LOGROS.

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

LOS DEPORTES QUE MÁS CALORÍAS QUEMAN

www.lemi.com.mx



 Tiempo: 1 hora a 9km/hr

 Calorías quemadas: 1260

Beneficios:
Trabajas más de 200 músculos, fortaleces huesos y mejoras la actividad cerebral

LEMI&JO
placer por vivir



 Tiempo: 1 partido (90 minutos)

 Calorías quemadas: 1290

Beneficios:
Trabajas la resistencia mental y física y mejoras la flexibilidad muscular



 Tiempo: 1 hora

 Calorías quemadas: 1140

Beneficios:
Previenes hipertensión arterial y problemas en la columna vertebral



 Tiempo: 1 hora

 Calorías quemadas: 1034

Beneficios:
Uno de los ejercicios más completos: trabajas el cuerpo de manera integral



 Tiempo: 1 hora a 14km/hr

 Calorías quemadas: 862

Beneficios:
Fortaleces la zona lumbar, aumentas la flexibilidad, reduces el colesterol mal y eliminas estrés



 Tiempo: 1 hora

 Calorías quemadas: 780

Beneficios:
Trabajas el equilibrio, desarrollas autocontrol y actitud, adquieres conocimiento en defensa personal

Cuestionario

1. De acuerdo con el contenido infográfico, ¿cuál es el deporte que más calorías quema?
2. Consulta la historia de ese deporte, ¿desde cuando se convirtió en deporte olímpico?, ¿qué impacto tiene en la sociedad del momento, practicar este deporte?, ¿cuáles son sus mayores exponentes?
3. Realiza un mapa conceptual, que explique el contenido infográfico. Darle un orden lógico al esquema.
4. Realiza un afiche que promueva la práctica de este deporte.
5. Resuelve la sopa de letras.
6. A cada deporte que se encuentra en la sopa de letras, explica en que consiste y como se juega.

Los deporte

Séptimo

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

Atletismo
Baloncesto
Bicicross
Ciclismo
Gimnasia
Lucha
Natación
Tenis

Badminton
Balonmano
Boxeo
Fútbol
Karate
Microfútbol
Taekwondo
Voleibol

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

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

Asignatura: Educación física Grado: Séptimo Fecha: 16 de marzo de 2020_

Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL Y PROCURA EXPLORAR OTRAS QUE LE PERMITAN ALCANZAR Y MEJORAR SUS LOGROS.

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

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:

1. Menor frecuencia de: cardiopatía coronaria, hipertensión arterial, accidentes vasculares cerebrales, diabetes, cáncer de colon y mama, y depresión;
2. Menos riesgo de caídas y fracturas vertebrales o de la cadera;
3. 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>



Pirámide de la actividad física

Cuestionario

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