

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 4

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Yesica Saavedra Serna, Cristian Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: VI	GRUPOS: 601, 602, 603,604,605,606	PERIODO: Primero	CLASES: SEMANA 02
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 01 de febrero	FECHA DE FINALIZACIÓN: 06 de febrero	

PROPÓSITO

- Fortalecer creaciones lúdico-recreativas
- Incentivar los estudiantes a practicar hábitos saludables

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

1. Observa y realiza el dibujo de una página y aplica color
2. Escribe ¿cuál la invitación de la imagen? _____



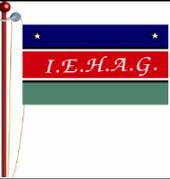
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 5 de 4	

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

Lee con atención

Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas rutinas asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en aspectos **físicos, mentales y sociales**. Lo importancia radica en que determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

1. **Haz ejercicio:** Realizar una actividad física no sólo es bueno para bajar de peso, también mejora la capacidad cardíaca y pulmonar, ayuda a prevenir e incluso tratar enfermedades crónicas (como hipertensión, cáncer y depresión) y disminuye el colesterol. Además, mejora la calidad del sueño y tiene un efecto regulador del estrés
2. **Descansa:** El sueño suele ser un indicador de salud. Algunas enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas están ligadas a la calidad del sueño. Procura dormir el tiempo necesario, cantidad y calidad.
3. **Relájate:** Un estado constante de estrés ocasiona que perdamos masa muscular y acumulemos más grasa; eleva la tensión arterial, aumenta el colesterol en la sangre y disminuye los niveles de colesterol bueno o HDL. Por tanto, mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.
4. **Visita a tu médico:** el medico puede guiarte para evitar factores de riesgos y padecimientos de salud. La mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo. No olvides realizarte un chequeo mínimo cada año.
5. **Toma de 6 a 8 vasos de agua al día y aliméntate bien:** Toma de 6 a 8 vasos de agua al día y aliméntate bien: El agua nos ayuda a tener una buena digestión, mantener la temperatura normal de nuestro cuerpo y eliminar las sustancias de desecho. La mayor parte de los nutrimentos que obtenemos de los alimentos, pueden usarse por el cuerpo humano sólo gracias al agua.
6. **Evita el tabaquismo y el alcoholismo:** Según el informe técnico de la Organización Mundial de la Salud: Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, evitar el consumo del tabaco y el alcohol puede prevenir gastritis, esofagitis, cáncer y enfermedades hepáticas
7. **Convive:** El bienestar psicosocial es parte de la salud. Realiza actividades recreativas que te permitan divertirte y distraerte. Visita lugares diferentes, da un paseo por la naturaleza y aprovecha para consentirte con los que más quieres.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 6 de 4

Actividad practica

1. Escribe a modo de resumen la información suministrada en la página anterior



¿sabías que?

El cerebro es un musculo que necesita ser ejercitado

2. Escribe como se ejercita el cerebro te daremos una pista
LEER, hace parte de una de ellas

3. En el siguiente cuadro realiza un paralelo de prácticas saludables y nos saludables

PRACTICAS SALUDABLES	PRACTICAS NO SALUDABLES
Asea tu cuerpo (baño)	No cortarse las uñas
Visita al odontólogo para chequeos y limpiezas profundas	Comer dulces y chocolates sin medida.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 7 de 4	

Continúa aprendiendo

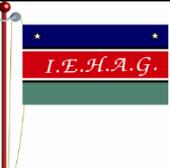
¿Qué es un grafiti?

Se llama grafiti, graffiti o arte visual callejero a un modo de pintura contemporánea generalmente realizada en superficies amplias de espacios urbanos: paredes, portones, muros, etc.

Actividad practica

- Utiliza las letras del abecedario para realizar un grafiti con tú nombre o el de tus parientes deja volar la imaginación y demuestra todas esas habilidades que posees.
- Realiza un grafiti con un mensaje donde realices una invitación a tener a una vida saludable



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 8 de 4

Rutina sugerida para la semana



	25	Lagartijas
	30	Abdominales
	50	Segundos de Sentadilla isométrica
	10	Inmersiones del tricep
	45	Segundos hacerse la tabla
	30	Sentadillas Frontales
	15	Sentadillas

REPETIR 3 VECES

PARA TENER EN CUENTA: Este taller se realizará de forma virtual o realizado a mano (tomando capturas claras) se debe enviar: al correo yesicasaavedra@ie Hectorabadgomez.edu.co para [estudiantes de la nocturna](#) y al correo cristianmejia@ie Hectorabadgomez.edu.co para [estudiantes del sabatino](#), especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

FUENTES DE CONSULTA

Fuente: <https://concepto.de/graffiti/#ixzz6kyEVNFO9>

Tomada de: <https://blog.oxfamintermon.org/wp-content/uploads/2015/07/salud.jpg>

Tomado de <https://www.ecr.edu.co/wp-content/uploads/2015/09/habitos-de-vida-saludables.pdf>

<https://i.pinimg.com/564x/51/50/a9/5150a9b9200d4d23a033d745009002db.jpg>