

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 3

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Cristian Mejía, Juan Carlos Márquez, Miguel Monsalve.		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo	
CLEI: V	GRUPOS: CLEI V	PERIODO: SEGUNDO	CLASES: SEMANA 2 2
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 18 DE JUNIO	FECHA DE FINALIZACIÓN: 24 DE JUNIO	

PROPÓSITO

- Desarrollar en los estudiantes habilidades para que se empoderen de los recursos del medio como elementos expresivos.
- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

LEE LENTA Y ATENTAMENTE EL SIGUENTE TEXTO:

¿Qué es la actividad física? ¿Para qué sirve realizar actividad física de forma regular? La actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta al lugar de estudio o de trabajo. ¿Cuánto hacemos hoy en Colombia? Solamente el 46,5% de los adultos colombianos de 18 a 64 años no cumple con las recomendaciones de Actividad Física, (realizar por lo menos 150 minutos a la semana). Adicionalmente, 1 de cada 3 colombianos camina como medio de transporte y 1 de cada 18 utiliza la bicicleta como medio de transporte.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 3



¿Por qué sirve realizar actividad física de forma regular?

- Los hábitos saludables: realizar actividad física regular, mantener un patrón alimentario saludable (consumo de sal inferior a 5 gramos diarios, consumo de agua potable como bebida, bajo consumo de grasas trans y saturadas, consumo de 30g de fibra diarios, 400gr de frutas y verduras) y evitar el consumo o exposición al tabaco y reducir el consumo de alcohol, permiten reducir hasta en un 80% el riesgo de muertes tempranas por enfermedades crónicas no transmisibles (Enfermedad cardiovascular, Diabetes tipo 2, Cáncer, entre otras).

¿Cuánta actividad física debemos hacer para lograr beneficios en salud?

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, esta puede ser realizada a través de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, actividad física o ejercicios programados.
- Los adultos de 18 a 64 años deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- En adultos, La actividad aeróbica se debe practicar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo. x En los adultos, Hay diversas maneras de totalizar 150 minutos de actividad física a la semana. En particular, mediante varias sesiones breves distribuidas a lo largo de la semana: por ejemplo, 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana.
- La utilización de pasó metros o de acelerómetros permite cuantificar la actividad física realizada a lo largo del día, observándose que acumular un mínimo de 10.000 pasos diarios, representa beneficios para la salud.

¿Qué es actividad física moderada y vigorosa?

Actividad Física Moderada (3-6 MET6): Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, aunque es posible mantener una conversación. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: caminar a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas participación

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 3

activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, trabajos de construcción generales. (hacer tejados, pintar, etc.), desplazamiento de cargas moderadas (20 kg).

Actividad Física Vigorosa: Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida que limita mantener una conversación y se evidencia un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos: ascender por una colina o por una vía con pendiente a paso rápido, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación rápida, deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, microfútbol, voleibol, baloncesto), trabajo intenso con pico y pala o excavaciones, desplazamiento de cargas pesadas (más de 20 kg).

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA

1, REALIZA 5 DIBUJOS DE DEPORTES INDIVIDUALES CON LAS TÉCNICAS DE EXPLORACIÓN ARTÍSTICAS QUE DESEES.

2, REALIZA UN RESUMEN DE 2 PÁGINAS DEL TEXTO TRATADO (EN TUS PALABRAS)

FUENTES DE CONSULTA.

- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>