


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 1 de 9

DOCENTE: Yesica Saavedra, Cristian Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo	
GRADO: 8-9	GRUPOS: S201-S202	PERIODO: PRIMERO	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES: 4	FECHA DE INICIO: 12 de abril	FECHA DE FINALIZACIÓN: 07 de mayo	
Temas:	TEMA: actividad física- técnica de dibujo		
Propósito de la actividad			
Con el desarrollo de la guía se pretende identificar el concepto de actividad física y asociarlo a la cotidianidad del estudiantes, además fortalecer procesos asociados a la técnica de dibujo, integrando artes y educación física.			
<i>Recuerda entregar las guías de manera oportuna en las fechas establecidas para favorecer tus procesos y las rúbricas de tus avances académicos.</i>			

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

Realiza el esquema y escribe ¿Cómo incide la actividad física en cada uno de los elementos que se mencionan?



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 2 de 9

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.

¿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).
- Se estima que la actividad física disminuye en un 30% las complicaciones cardiovasculares de la enfermedad ABECÉ - Actividad Física para la Salud 3 coronaria, el 27% de los casos de diabetes tipo 2 y el 25% de los cánceres de seno y colon, entre otros. Reduce riesgo de síndrome metabólico.
- En Enfermedad Cardiovascular. Niveles moderados reducen el riesgo en 20% de enfermedad coronaria. Niveles intensos tienen un riesgo 30% menor de cardiopatía isquémica.
- Además, contribuye a la reducción de obesidad infantil y en el adulto y a preservar la salud mental reduciendo la aparición de síntomas como la ansiedad y condiciones como la depresión. Existe una asociación moderada e inversa con el desarrollo de cánceres de colon y de mama. Reduce el riesgo de cáncer de pulmón, 20% y de endometrio y cáncer de ovario en un 30% y 20%, respectivamente.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 3 de 9

- En cuanto a trastornos musculo-esqueléticos, existe menor riesgo de fracturas, dolor y funcionalidad, calidad de vida, y retraso en la aparición de la discapacidad a las personas con osteoartritis y otras enfermedades reumáticas.
- Los adultos físicamente activos tendrán un menor riesgo de fracturas de cadera o columna.

¿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 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

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 4 de 9

competitivos (juegos tradicionales, fútbol, microfútbol, voleibol, baloncesto), trabajo intenso con pico y pala o excavaciones, desplazamiento de cargas pesadas (más de 20 kg).



¿Cómo debo empezar a realizar actividad física de forma segura?

Si usted tiene un estilo de vida sedentario, sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

- La actividad física para la salud se puede realizar a través de diferentes dimensiones y modalidades. Las dimensiones en las cuales se realiza son el tiempo libre, la actividad laboral, como medio de transporte y las actividades domésticas. Así las modalidades que se pueden desarrollar en estas dimensiones incluyen las caminatas, el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, el cargar objetos pesados, subir escaleras, las actividades de jardinería y aseo del hogar, la danza o baile entre muchas otras.
- Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Y en adultos reduce el riesgo cardiovascular.
- La actividad física realizada en el tiempo libre, como medio de transporte, en labores domésticas y en el trabajo, suman para cumplir las recomendaciones de actividad física para la salud.
- En adultos mayores, Para evitar las caídas, conviene practicar ejercicios físicos moderados para el mantenimiento del equilibrio y fortalecer la musculatura tres veces por semana.

¿Qué acciones conjuntas se pueden desarrollar para la promoción de la actividad física?

- Mejorar los equipamientos recreativos e incrementar la calidad y el tiempo dedicado a las clases de educación física.
- Intervenciones dirigidas a promocionar desplazamientos activos de la casa a la escuela, el trabajo y desplazamientos para provisionarse de bienes o servicios.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 5 de 9

- Promocionar el uso de la bicicleta como medio de transporte.
- Promocionar el uso del transporte público y su integración a medios de transporte activo.
- Proveer acceso a espacios públicos para la realización de actividad física recreativa (parques, escenarios culturales, ciclovías, ciclo-rutas).
- Desarrollar redes de apoyo comunitario para la promoción de la actividad física.
- Realización de pausas activas en colegios universidades y sitios de trabajo.
- Incluir formas de actividad física como parte del tiempo libre: el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, el cargar objetos pesados, subir escaleras, las actividades de jardinería y aseo del hogar, la danza o baile entre muchas otras.

Si tienes la posibilidad observa atentamente los siguientes videos llamados:

- 1. CHARLA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD**
- 2. LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD**
- 3. BENEFICIOS DEL DEPORTE SOBRE LA SALUD**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=7LmPoXPkXVA>

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

Responde:

1. ¿Qué es la actividad física?
2. ¿Para qué sirve realizar actividad física de forma regular?
3. ¿Qué son hábitos saludables?
4. ¿Con qué acciones se puede preservar la salud mental?
5. ¿Qué enfermedades se pueden evitar al realizar actividad física con regularidad?
6. Escribe y dibuja 5 acciones para la promoción de la actividad física ejemplo (caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, nadar...)

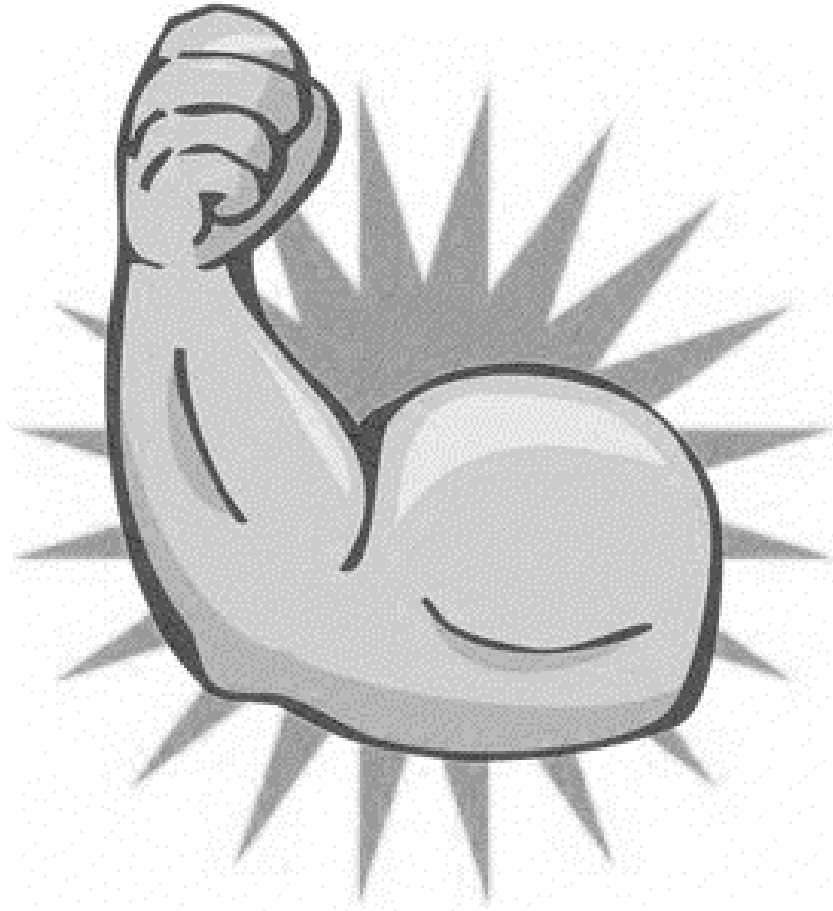
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 6 de 9

7. Realiza el siguiente afiche de página entera y aplica color, recuerda que inicias desde el boceto y das acabados con el color.



8. Realiza el siguiente dibujo de página entera y aplica la técnica de claroscuro

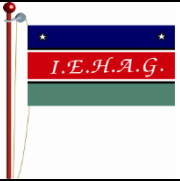

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA	Versión 01	Página 7 de 9	



9. Busca los siguientes conceptos en el diccionario y escribe el significado.

Fuerza	flexibilidad
Vigor	Aeróbico
Alimentación	Resistencia
Actividad	Rutina

10. Realiza el siguiente dibujo de página entera y aplica la técnica de color, además escribe ¿cuál es la invitación que implícitamente posee?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA		Versión 01	Página 8 de 9



Dato importante

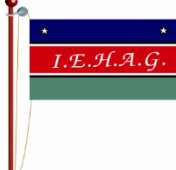

Con el ejercicio se liberan sustancias que producen sensación de bienestar.

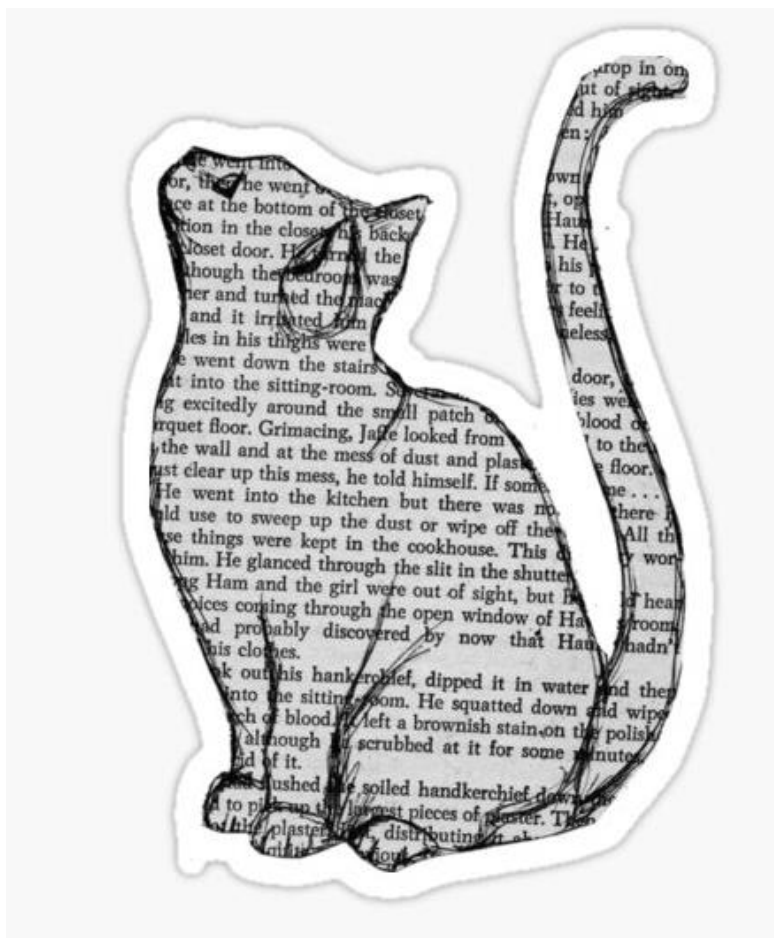
Realizar cualquier tipo de ejercicio físico o simplemente caminar 30 minutos diarios, tres veces a la semana como mínimo, es esencial para liberar el estrés y mejorar el estado de ánimo que producen los actuales estilos de vida.

11. Escribe ¿qué te gusto de la guía y qué aprendizajes te deja la temática?

12. Actividad creativa

- Busca periódico
- traza o dibuja la imagen
- Recorta la imagen
- En un soporte como una hoja blanca pega la imagen
- Realiza sombreado o técnica claroscuro.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA – CAMINAR EN SECUNDARIA	Versión 01	Página 9 de 9	



NOTA la responsabilidad se envía a los dos correos adjuntos y tiene nota en cada materia articuladamente, Se tendrá encuentros sincrónicos para el desarrollo y explicación de las guías

yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co & Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTE

- <https://co.pinterest.com/>
- <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>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7LmPoXPXVA>