

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 5</b>

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES:</b> Mauricio Guirales Lisset Tatiana Márquez Germán Alberto Toro Cristian Felipe Mejía Ballesteros		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: V</b>	<b>GRUPOS: 501-502-503-504-505-506-507-508</b>	<b>PERIODO: 2</b>	<b>CLASES: SEMANA 18</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 4	<b>FECHA DE INICIO:</b> 20/06/2020	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 26/06/2020	

## OBJETIVOS

- Manifestar a través de prácticas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.
- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- Entender la importancia práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social.

## INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la situación actual que obedece a la emergencia de salud pública en nuestro país, nos enfrentamos a un hecho sin precedentes que nos invita a varias reflexiones y cuidados, sin embargo, es nuestro deber seguir brindándoles una educación de calidad desde el núcleo Lúdico Recreativo, es por eso que de acuerdo a lo visto hasta hora en el primer periodo, propongo una serie de actividades correspondientes a la penúltima semana de clases del presente periodo, desde el tema que veníamos

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 5</b>

trabajando “ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD” . recuerden que el taller que debe ser enviado al correo de tu docente, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

**¡RECUERDA HACER ACTIVIDAD FÍSICA EN TU CASA! ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!**

### **ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

Lea cuidadosamente el siguiente texto:

#### **¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?**

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.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 5</b>	

- 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.
- 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.

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

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

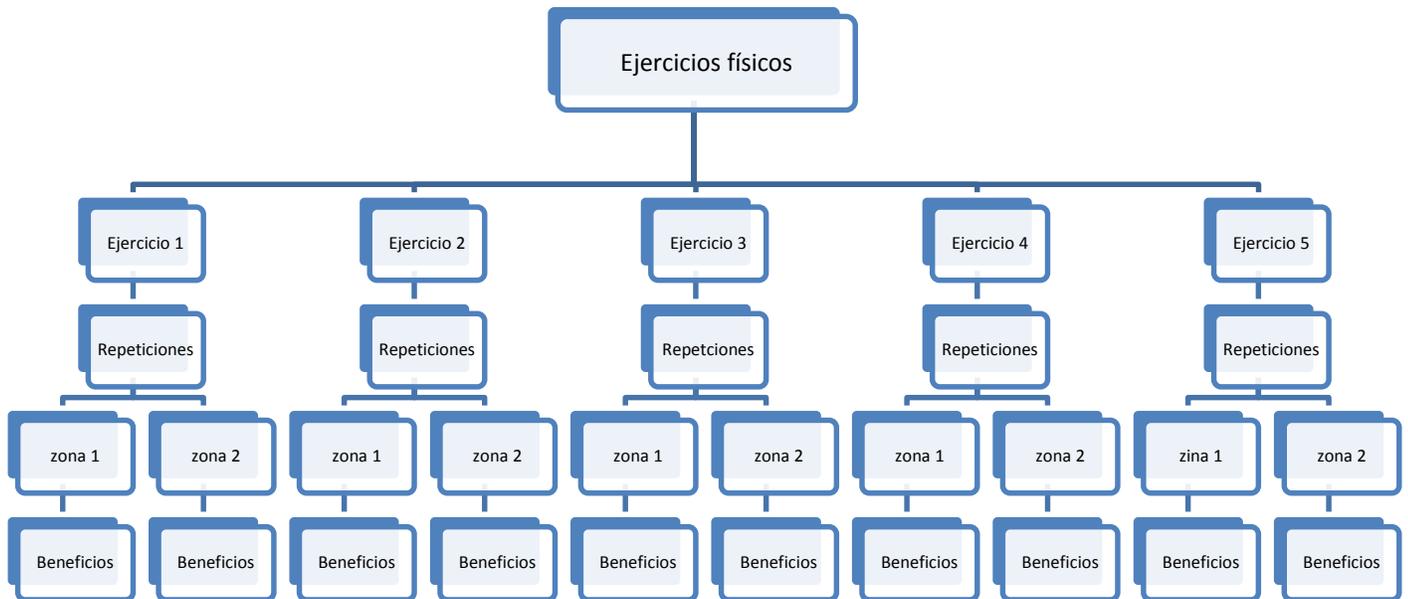
### ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

Realiza un resumen en tus propias palabras del texto, debe ser mínimo de una página y tener en cuenta las reglas ortográficas y de redacción.

### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

De acuerdo a los ejercicios físicos que estas realizando en tu casa, completa el siguiente mapa conceptual con 5 ejercicios, las zonas del cuerpo que trabajan, los beneficios de realizarlos y la cantidad de repeticiones adecuadas que deben realizarse (si necesitas agregar más cuadros puedes hacerlo, pero no o puedes reducir, también recuerda usar conectores):

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



**RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR AL CORREO:**

**CLEI 501 Y 502:** cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 503:** lissetmarquez@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 504, 505:** germantoro@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 506-507.508:** mauricioguiraes@iehectorabadgomez.edu.co

### **FUENTES DE CONSULTA.**

Las siguientes son páginas y/o videos que puedes consultar para realizar tus actividades:

<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>