

	<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 2</b>

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Cesar García Estrada.- Lilia Vidales		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico Recreativo	
<b>CLEI:</b> 3	<b>GRUPOS:</b> 1-2-3- 4 -5 - 6 -7 - 8	<b>PERIODO:</b> 1	<b>CLASES:</b> SEMANA 5
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1	<b>FECHA DE INICIO:</b> FEBRERO 22 DE 2021	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> FEBRERO 27 DE 2021	

### PROPOSITO

- Identificar por medio de un diagnostico físico social como está tu salud física y mental.

**RECUERDA:** Entregar a los siguientes correos según corresponda el docente. Cesar García [cesargarcia@hectorabadgomez.edu.co](mailto:cesargarcia@hectorabadgomez.edu.co) o al WhatsApp 3104572589. Lilia Vidales Lilia Vidales [liliavides@hectorabadgomez.edu.co](mailto:liliavides@hectorabadgomez.edu.co) o al WhatsApp 3206942858.

**INTRODUCCION.DEPORTE** El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, , el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

**EXPRESIONES ARTISTICAS:** La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

**Organización Mundial de la Salud (OMS)** es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud, definida en su Constitución como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades. Inicialmente fue

	<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 2</b>

organizada por el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas, que impulsó la redacción de los primeros estatutos de la OMS. La primera reunión de esta organización tuvo lugar en Ginebra (Suiza) en 1948

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

#### **TEMA DIAGNOSTICO FISICO SOCIAL Y SALUD FISICA Y MENTA**

**Actividad:** Contesta con honestidad el siguiente cuestionario donde podrás identificar personalmente como estas a nivel físico social.

1. Nombre:
2. Edad:
3. Estatura:
4. Peso :
5. Sexo:
6. Tipo de sangre:
7. Consume sustancias psicoactivas, sí o no :
8. Enfermedades familiares:
9. Enfermedades que sufre:
10. Medicamentos que consume, cuales:
11. Que deporte o actividad física realiza y con qué frecuencia:
12. Numero de vasos de agua que consume al día:
13. Escribe 5 hábitos negativos que tengas:
14. Escribe 5 hábitos positivos que tengas:
15. Escribe 5 hábitos que quisieras tener para mejorar tu salud física y mental: