



COLEGIO EMPRESARIAL

Educamos para la vida... porque la vida es toda una empresa.

UNIDAD DIDÁCTICA # 1 PARA EL DESARROLLO PROCESO ACADÉMICO – 2020 (PLAN DE CONTINGENCIA NACIONAL).

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. GUÍA PARA ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA BÁSICA PRIMERIA

GRADO:	ASIGNATURA: Educación Física Recreación y Deportes.
PERIODO: 2	DOCENTE: Faber Escobar- Manuel González
ESTUDIANTE:	

1. LOGRO:

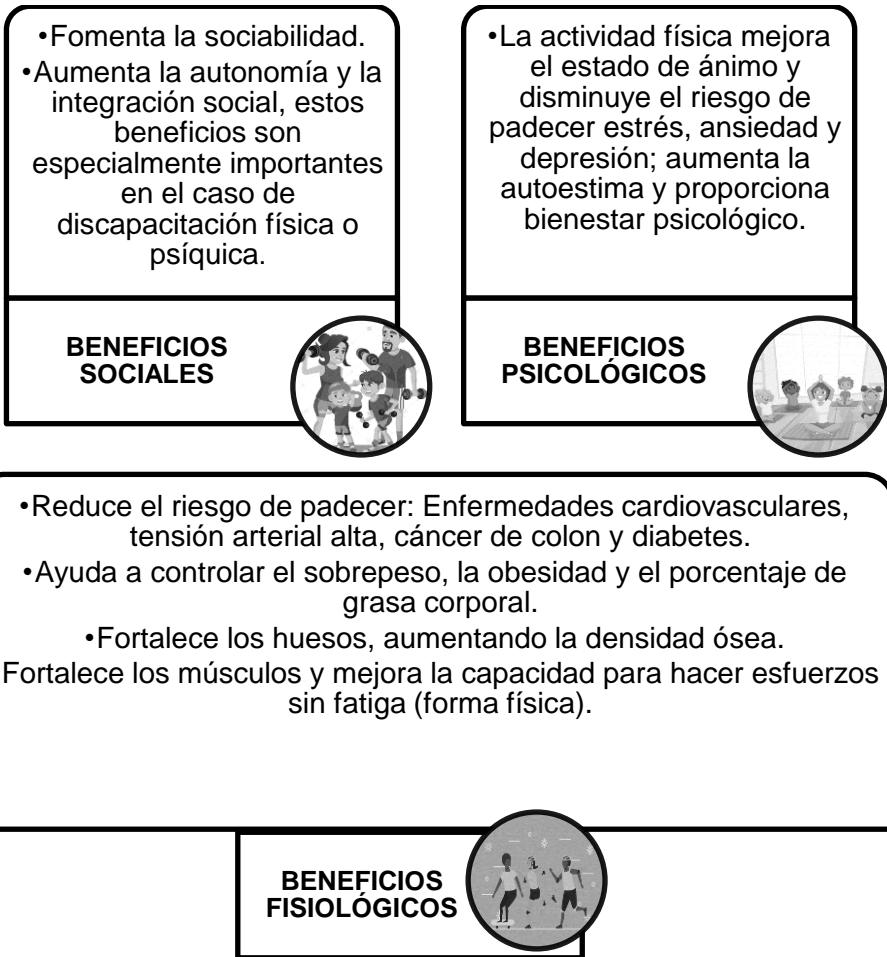
Realiza diferentes actividades físicas, e identifica elementos importantes en la alimentación para adquirir adecuados hábitos de vida saludable.

2. CONCEPTOS BÁSICOS TEÓRICOS.

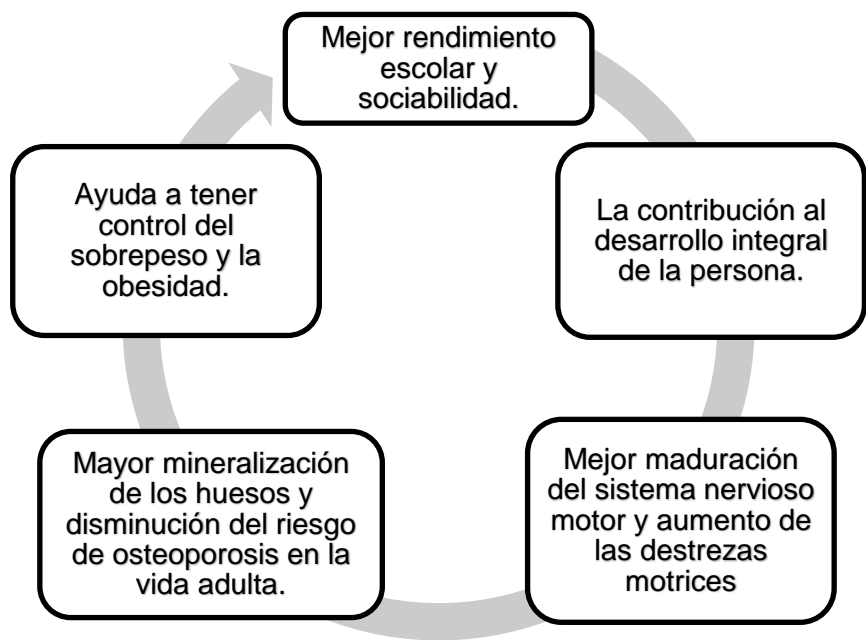
2.1 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científica.



Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia



“SER ACTIVO” UN UNIVERSO LLENO DE BENEFICIOS

2.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Las Frutas

Se denomina fruta a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que, por su sabor generalmente dulce, ácido, semi ácido o neutro, su aroma intenso, agradable y sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco, como jugo o como postre.

Las frutas son uno de los alimentos más beneficiosos para tu salud porque previenen la aparición de enfermedades, retrasan el envejecimiento, mejoran nuestro organismo, nos proporcionan nutrientes y vitaminas.

Clasificación de las frutas



Dulces: Constituyen el grupo más amplio y se caracterizan por no contener ácidos. Son frutas ricas en vitaminas A, C, E y el complejo B12 y B15.

Ácidas: Por su alto contenido de ácidos y complejos son excelentes para purificar la sangre, bajar el colesterol, los triglicéridos y el ácido úrico, además son ideales para bajar de peso.

Semiácidas: Tienen un contenido considerable de ácidos menos fuertes, su sabor es más suave y son ricas en proteínas de alto valor biológico.

Neutras: Se caracterizan por ser las más ricas en proteínas, vitaminas, sales, minerales y oligoelementos. Tienen un alto contenido de grasa, fósforo, potasio, azufre y proteínas que fortalecen considerablemente los sistemas muscular e inmunológico.

Conceptualicemos:

Verdura: Se refiere a los alimentos de hoja y a los tallos tiernos, especialmente aquellas que disponen de hojas verdes.

Hortaliza: Es el conjunto de plantas cultivadas generalmente en huertas, es mucho más amplio que el de las verduras, puesto que la hortaliza son los frutos, tallos, raíces, semillas, que se comen de manera fresca en ensalada o también cocida.

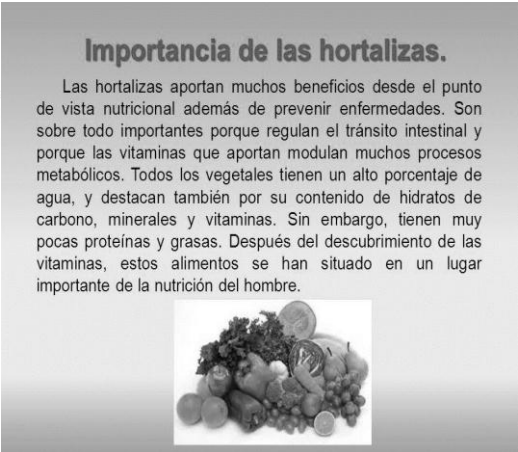
Legumbres: Son frutos formados por una vaina que encierra en su interior una semilla o una hilera de semillas, se cosechan únicamente para obtener la semilla seca como por ejemplo frijoles, arveja, garbanzo, lentejas, entre otras.

Las verduras, las hortalizas y las legumbres aportan muchos beneficios desde el punto de vista nutricional y previniendo enfermedades. Más de la mitad de la vitamina A y prácticamente toda la vitamina C que necesitamos, la proporcionan los vegetales, al igual que cantidades importantes de hierro y calcio.



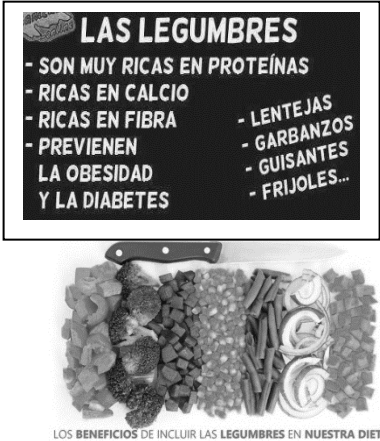
PROPIEDADES DE LAS VERDURAS

- 90% agua, hidratan y son de rápida digestión
- Ricas en fibra, beneficiosa para los intestinos y la salud.
- La mejor fuente de ácido fólico
 - Mejoran la circulación y corazón
 - Antioxidantes
 - Antiinflamatorias
 - Aumentan las defensas



Importancia de las hortalizas.

Las hortalizas aportan muchos beneficios desde el punto de vista nutricional además de prevenir enfermedades. Son sobre todo importantes porque regulan el tránsito intestinal y porque las vitaminas que aportan modulan muchos procesos metabólicos. Todos los vegetales tienen un alto porcentaje de agua, y destacan también por su contenido de hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Sin embargo, tienen muy pocas proteínas y grasas. Después del descubrimiento de las vitaminas, estos alimentos se han situado en un lugar importante de la nutrición del hombre.



LAS LEGUMBRES

- SON MUY RICAS EN PROTEÍNAS
- RICAS EN CALCIO
- RICAS EN FIBRA
- PREVIENEN LA OBESIDAD Y LA DIABETES
- LENTEJAS
- GARBANZOS
- GUISANTES
- FRIJOLE...

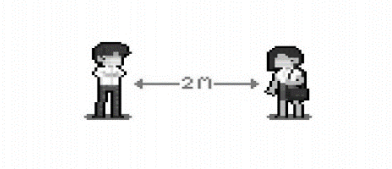
LOS BENEFICIOS DE INCLUIR LAS LEGUMBRES EN NUESTRA DIETA

2.3 NORMATIVIDAD VIGENTE COVID-19 FRENTE A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

MEDIDAS PARA LA SALIDA DE NIÑOS DE 2 A 17 AÑOS EN TIEMPO DE AISLAMIENTO – MES DE JUNIO

Salir al aire libre durante el aislamiento preventivo puede mejorar la salud emocional de los niños, pero debe hacerse bajo estrictas medidas de prevención, con el acompañamiento de un adulto que no sea población de riesgo, y respetando el distanciamiento físico.

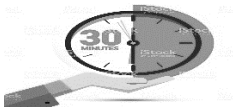
Cuando salgas al aire libre con un niño, ten en cuenta estas medidas de cuidado y prácticas de higiene:



1. Mantener una distancia mínima de 2 metros de las demás personas y usar tapabocas.



2. ¡Recuerda! El tiempo fuera de la casa no debe ser mayor a media hora, 3 días a la semana **los niños de 2 a 5 años.**



Los niños y niñas de 6 a 17 años 3 días a la semana (1) una hora.

3. No pueden ir a sitios concurridos como supermercados, centros comerciales o zonas de recreación de tu urbanización.



4. No se alejen más de 1 kilómetro de su domicilio

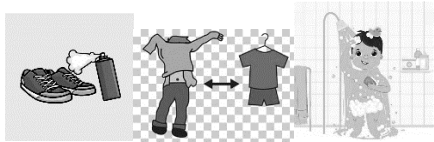
5. No está habilitado el uso de balones, patinetas, bicicletas ni otros elementos. Tampoco deben llevar alimentos para la salida.



6. Antes y después de la actividad física en la calle, lávense las manos con agua y jabón, por al menos 20 segundos



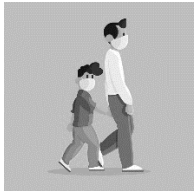
7. Al regresar a casa, limpia tus zapatos, cámbiate de ropa, de ser posible date una ducha y haz lo mismo con niños y adolescentes, antes de tener contacto con otros miembros de la familia.



8. Niños, niñas y adolescentes entre los 2 años (con esquema de vacunación completo) y los 17 años



9. El adulto o cuidador que acompañe la salida de niños, niñas y adolescentes debe tener entre 18 y 59 años y no estar a cargo de más de 3 de ellos.



10. Las salidas de niños, niñas y adolescentes serán para disfrutar del espacio exterior, realizar actividad física como caminar, correr y relacionarse con el entorno.

NO está permitido realizar actividad física en parques recreativos infantiles, gimnasios al aire libre y debe evitarse el contacto con superficies y objetos del lugar

Durante la media hora de salida permitida, las niñas, niños y adolescentes, entre los 6 y los 17 años, pueden correr, saltar y jugar, siempre y cuando respeten la distancia física con otras personas y eviten el contacto con objetos y superficies de uso común.

2.4 PAUSAS ACTIVAS FRENTE AL TRABAJO EN CASA.

¿Qué son las pausas activas?

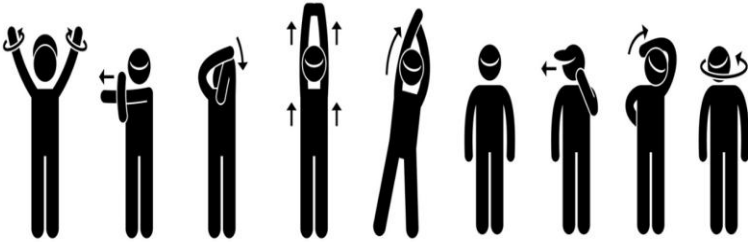
Las pausas activas son breves periodos de tiempo, durante la jornada de estudio, o de trabajo en la que los estudiantes o trabajadores realizan una o varias actividades físicas con el objetivo de acabar con el sedentarismo (personas que no hacen actividad física) en la jornada académica o laboral. Las pausas activas contribuyen a reducir el sedentarismo que proviene de ocupaciones relacionadas con el uso de

computadores o maquinaria en las que el estudiante o trabajador permanece más de dos horas seguidas sentado. Realizar pausas activas no requiere parar las actividades del colegio o de la empresa. Basta con tomar 5-10 minutos cada dos horas para que el estudiante o trabajador realice actividades como caminar, estirar o algunos ejercicios, que le permitan además de mejorar su tono físico su motivación y productividad.

Estar estudiando desde casa en ocasiones te puede llevar a adoptar malas costumbres: como

trabajar durante largos periodos sin levantarte de tu silla o desarrollar tus labores en lugares no indicados, como tu cama.

No hace falta decirte que a largo plazo esos malos hábitos pueden tener consecuencias negativas sobre tu salud, entonces no haces nada quedándote en tu casa para protegerte del coronavirus (Covid-19) si con una mala práctica de estudio virtual estás convirtiéndote en una futura víctima de otras enfermedades.



3. ACTIVIDAD EVALUATIVA PROCEDIMENTAL.

Te invitamos a que juntos en familia realicen los siguientes juegos y ejercicios prácticos.

ANTES DE INICIAR RECUERDA EL CALENTAMIENTO Y UNA MUY BUENA MOVILIDAD ARTICULAR.

A. Nombre del juego: “Lanzar al cesto”

Medios: Pelotas pequeñas, cestos, cajas o canecas.

Objetivo: Mejorar la habilidad de lanzar.

Forma de organización: a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, la estudiante tendrá una pelota en la mano, dominante y no dominante.

Desarrollo: Al sonido de la palmada de la mamá o acompañante lanzará la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto, luego irá caminando a recogerla, debe repetir el gesto hasta lograr 10 cestas.

Variante: El juego puede realizarse con pelotas de otros tamaños y peso.

B. Nombre del juego: Lanzamiento de anillas.

Objetivo: Desarrollar los lanzamientos al blanco.

Medios: Anillas de plástico, cartón, papel periódico y otros elementos que puedan construir en casa, palo de escoba.

Forma de organización: El estudiante se sitúa al frente del palo de escoba, el cual está de forma vertical. (la distancia es flexible dependiendo de las posibilidades de los estudiantes).

Desarrollo: El estudiante debe tirar su anillo al sonido de la palmada

Regla: Debe introducir mínimo 10 veces el anillo en el palo de escoba.

Variantes: Se admiten tipos de variaciones (con la mano no- dominante, aumentando la frecuencia).

C. Nombre del juego: Saltar la cuerda.

Objetivo: desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica

Medios: cuerda, espacio amplio de casa.

Forma de organización: Para saltar la cuerda de manera individual se debe tomar la cuerda de los extremos,

Desarrollo: Pasar la cuerda por debajo de los pies al mismo tiempo que se salta y repetir esta acción tantas veces como se pueda

Regla: Saltar continuamente la cuerda, la mayor cantidad de veces posibles, nunca se debe tocar la cuerda con los pies o se perderá.

Variantes: saltar con el pie derecho, izquierdo, alternado y juntos.

D. Nombre del juego: Golosa

Objetivo: desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica

Medios: Cinta de enmascarar o tizas si el espacio lo permite.

Forma de organización: Este juego consta de un tablero con los números naturales, el cual se debe dibujar con la cinta de enmascarar o tizas la golosa en un espacio propicio dentro de la casa.

Desarrollo: Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. El estudiante debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y ha de lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar.

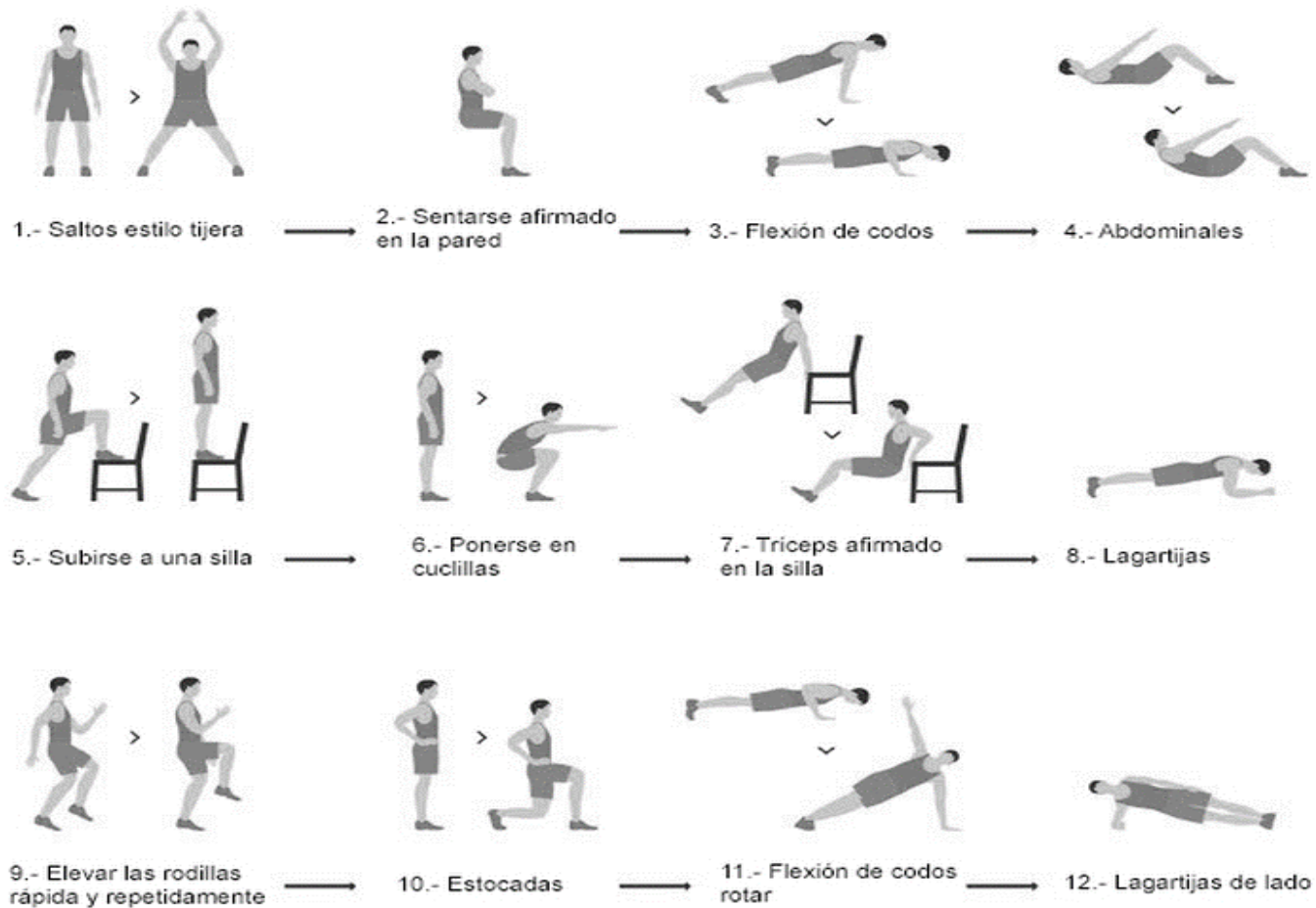
El comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida.

Si el estudiante pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador.

Regla: Gana el juego el primer jugador que llegue a la casilla número 10 realizando el recorrido sin caerse, tirar la piedra fuera de la caja o pisar una línea.

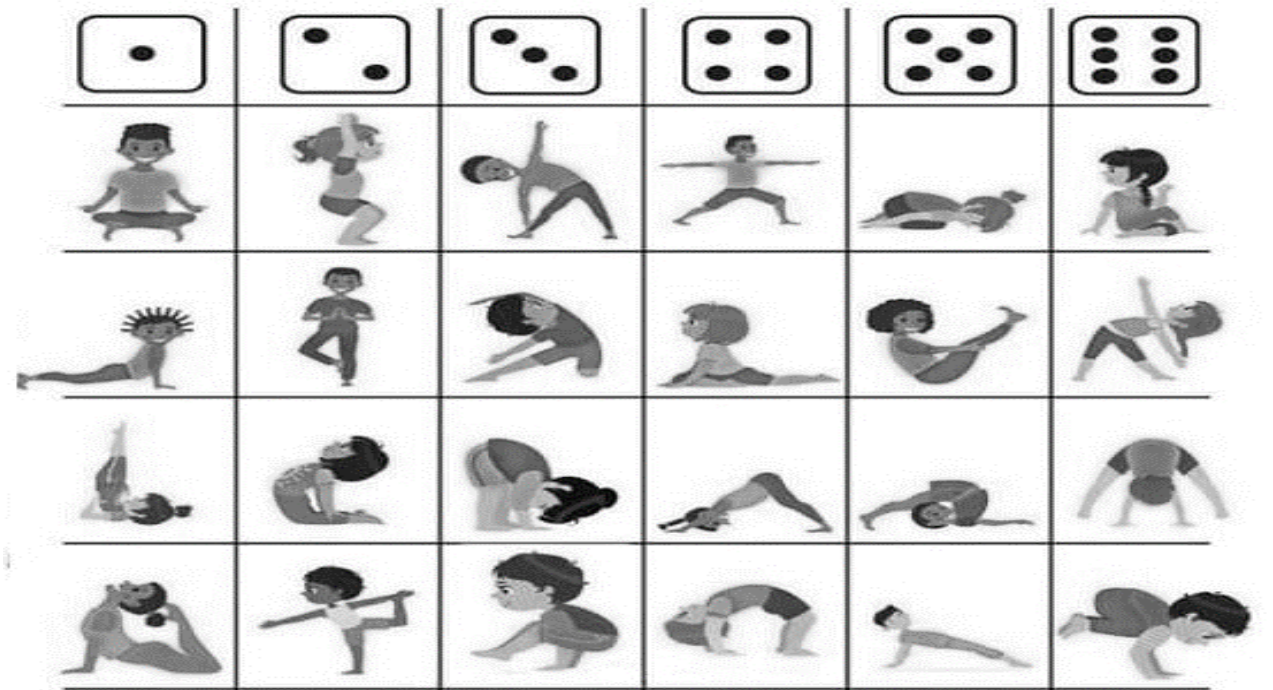
Variantes: Se pueden añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego.

Rutina de ejercicios: Juntos en familia y con todas las precauciones del caso, realiza la siguiente rutina de ejercicios, es muy importante que dosifique cada ejercicio según tu capacidad y posibilidad; así, evitarás posibles daños en tu integridad física.



TOMATE UNA PAUSA DURANTE TU TRABAJO VIRTUAL EN CASA

Consigue un dado y cada día en tu tiempo de estudio tíralo cada 2 horas y mira que actividades te salieron, ponlas en práctica, pero con mucho cuidado, concentración y a tu nivel, ¡no te excedas! Si no eres capaz todavía con alguna actividad, vuelve a tirar el dado.



GRADO:	ASIGNATURA: Educación Física Recreación y Deportes.
PERIODO: 2	DOCENTE: Faber Escobar- Manuel González
ESTUDIANTE:	

4. ACTIVIDAD EVALUATIVA CONCEPTUAL.: Recuerda que solo debes entregar la parte conceptual y la autoevaluación.

Cuestionario:

1. Las frutas son uno de los alimentos más beneficiosos para tu salud porque:

- a. Dañan nuestro cuerpo.
- b. Generan enfermedades.
- c. Proporcionan nutrientes y vitaminas.
- d. Provocan problemas respiratorios.

2. Las frutas se clasifican en:

- a. Dulces, ácidas, Semiácidas, neutras.
- b. Amargas, ácidas, cítricas, agrias.
- c. Ácidas, dulces, suaves, cítricas.
- d. Neutras, duras, amargas, suaves.

3. Algunas propiedades de las frutas son:

- a. Aportan grasas malas al cuerpo.
- b. Engordan a las personas.
- c. Aportan principalmente agua.
- d. Generan problemas en los huesos.

4. Las legumbres son frutos formados por una vaina que encierra en su interior una semilla, algunos ejemplos son:

- a. Banano, manzana, pera, guayaba.
- b. Frijoles, arvejas, garbanzos, lentejas.
- c. Zanahoria, papa, pepino, lechuga.
- d. Naranja, cebolla, aguacate, mora.

5. Las legumbres son ricas en:

- a. Grasas malas
- b. Proteínas.
- c. Ácidos.
- d. Cítricos.

Responde Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda:

6. Las pausas activas son actividades que se desarrollan en largos periodos de tiempo.

V___ F___

7. Tu cama no es un buen lugar para estudiar.

V___ F___

8. Si no haces actividad física te puedes enfermar en el futuro.

V___ F___

9. ¿Según las directrices del gobierno, cual es la distancia mínima entre las personas cuando salen del aislamiento obligatorio?

- a. 1 metro
- b. 1.5 metros
- c. 2 metros
- d. 2.5 metros

10. ¿El tiempo que los niños de 6 a 17 años pueden estar fuera de la casa para recibir el sol es?

- a. 20 minutos
- b. 30 minutos
- c. 1 Hora
- d. 2 Hora

11. ¿A qué distancia de tu hogar puedes caminar?

- a 1 Kilometro
- b. 2 Kilometro
- c. 3 Kilometro
- d. 4 Kilometro

12.. ¿Vamos a salir a caminar un adulto cuantos niños máximos puede acompañar?

- a. 1 niño
- b. 2 niños
- c. 3 niños
- d. 4 niños

13. Le dice Miguel a Pedro vamos a salir a jugar con el balón a la cancha. ¿Los dos niños podrían jugar?

Falso _____
Verdadero _____

14. Le dice la mama al niño hijo vamos a lavarnos las manos, ¿el niño pregunta mama cuánto tiempo?

- a. La mama responde 10 segundos
- b. La mama responde 20 segundos
- c. La mama responde 30 segundos
- d. La mama responde 40 segundos

15. De acuerdo a la guía de actividad Física y salud No es un beneficio de la práctica de la actividad física.

- a. Beneficios psicológicos.
- b. Beneficios fisiológicos.
- c. Beneficios Económicos
- d. Beneficios sociales.

5. AUTO-EVALUACIÓN:

<u>NOTA:</u> Asigna una valoración de 1 a 100 según el trabajo realizado con el logro y luego realiza el promedio (suma las notas y divide entre 5).	VALORACIÓN
Responsabilidad con el trabajo en casa.	
Tiempo de trabajo dedicado en la plataforma o en el taller escrito.	
Puntualidad en la entrega de trabajos.	
Dedicación, compromiso, interés en el desarrollo del taller individual.	
Grado del nivel de apropiación de los contenidos tratados.	
Auto cuidado y compromiso con la salud personal y pública.	
PROMEDIO	