



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 BACHILLERATO

GRADO:	ASIGNATURA: Educación Física Recreación y Deportes.
PERIODO: 2	DOCENTE:
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 científicas.

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

BENEFICIOS SOCIALES



- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

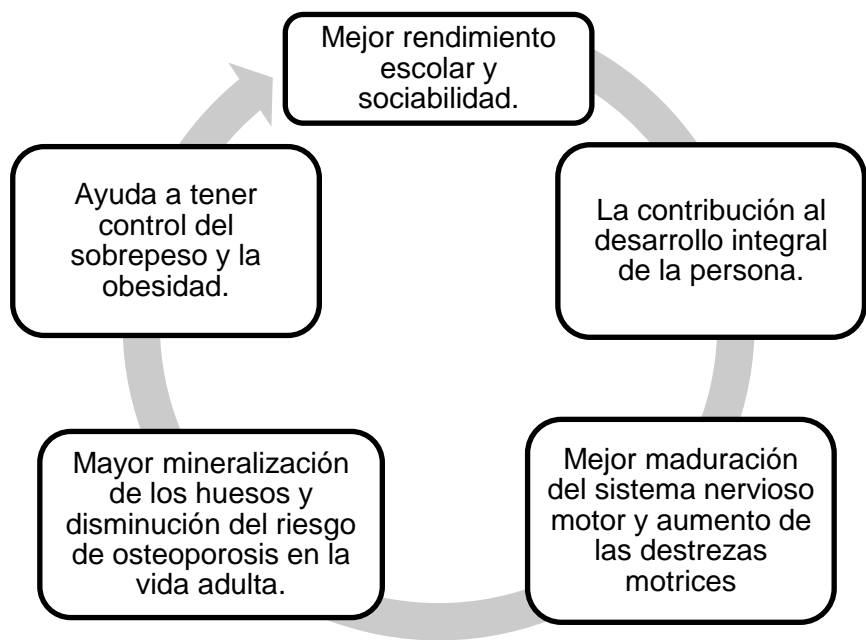


- Reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
 - Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
 - Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

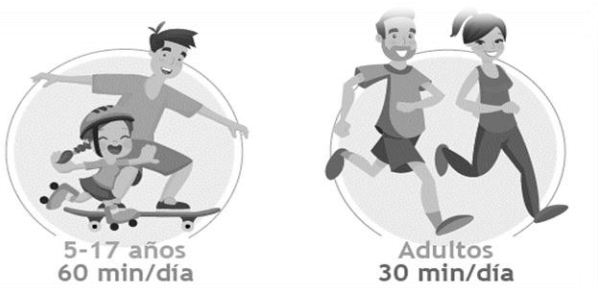


Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia



Actividad física para considerarse saludable

Los adultos necesitan 30 minutos, por lo menos, de actividad física de regular a moderada intensidad en la mayoría de los días, correspondiendo al quemar 628 kJ (150 Kcal.). Más actividad puede requerirse para el manejo del peso. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Por lo menos dos veces a la semana, esto debe incluir actividades para mejorar la salud del hueso, fuerza del músculo y flexibilidad.



Los seres humanos debemos invertir la tendencia hacia la inactividad y crear condiciones en las que se pueden fortalecer su salud haciendo que la actividad física sea parte de la vida cotidiana.

“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

SEGÚN SU SABOR:

Frutas neutras:

Nueces, cocos, maníes, almendras, castañas...

Frutas dulces:

Bananas, manzanas, peras, cerezas, melones, higos...

Frutas semi-ácidas:

Limas, frutillas, ciruelas, duraznos, mangos, naranjas, mandarinas...

Frutas ácidas:

Moras, manzanas verdes, limones, toronjas, uvas....



PROPIEDADES DE LAS FRUTAS



- Aportan principalmente agua
- Contienen azúcares naturales, fibra, potasio, calcio y magnesio.

✓ Hidratan

✓ Efecto prebiótico

✓ Aportan vitaminas y minerales

✓ En toda dieta saludable, niños, embarazo, estrés, obesidad, deportistas, para adelgazar, etc.



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.

CLASIFICACIÓN Y CORRECTA COMBINACIÓN DE LAS FRUTAS

FRUTAS DULCES: Plátanos, Dátiles, Higos, Uva pasa, Uva roja, Ciruelas secas, palosanto o caqui, Cerezas, Tuna, Lúcuma, Litchi, Yaca, Caña de azúcar.



No combinar con ácidas
Combinálas con semi-ácidas

FRUTAS ÁCIDAS: Naranja, Mandarina, Toronja, Lima, Limón, Granada, Fresa, Frambuesas, Kiwi, Tomate, Piña, Maracuyá, Carambolo, Manzana, Guayaba.



Combinálas con frutas semi-ácidas

FRUTAS SEMI-ÁCIDAS: Papaya, Duraznos, Mango, Mora, Arándanos, Cerezas, Pera, Damasco, Nectarina, Guanábana, Uvas Verdes, Manzana.



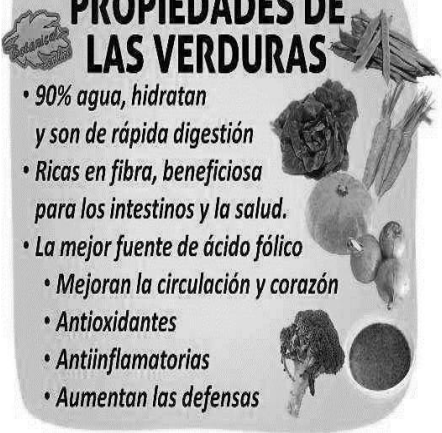
Combinálas con frutas ácidas o dulces.

FRUTAS NEUTRAS: Aguacate, Coco, Aceitunas, Frutos Secos (nueces, almendras, avellanas, etc.).



Combina sólo 1 de estas con ácidas o semi-ácidas

Verduras, hortalizas y legumbres

<p>Verdura: Se refiere a los alimentos de hoja y a los tallos tiernos, especialmente aquellas que disponen de hojas verdes.</p>	<div><h2>PROPIEDADES DE LAS VERDURAS</h2><ul style="list-style-type: none">• 90% agua, hidratan y son de rápida digestión• Ricas en fibra, beneficiosa para los intestinos y la salud.• La mejor fuente de ácido fólico<ul style="list-style-type: none">• Mejoran la circulación y corazón• Antioxidantes• Antiinflamatorias• Aumentan las defensas</div>	<p>Consejos que te ayudarán a incluir más verduras en tu alimentación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Agrega vegetales a las recetas que consumes habitualmente y que te gustan. ...2. Agrégalos a tus sopas favoritas: chícharos, zanahoria, elote, calabaza, entre otros.3. Incluye en tu ensalada nuevas opciones de vegetales.
--	--	---

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.

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.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un consumo de más de 400 gramos de frutas y verduras al día puede contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. Además de ser ricas de vitaminas, minerales y fibra, existe una enorme variedad de verduras para elaborar platos llenos de sabor y apostar por la salud.

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 LEGUMBRES

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



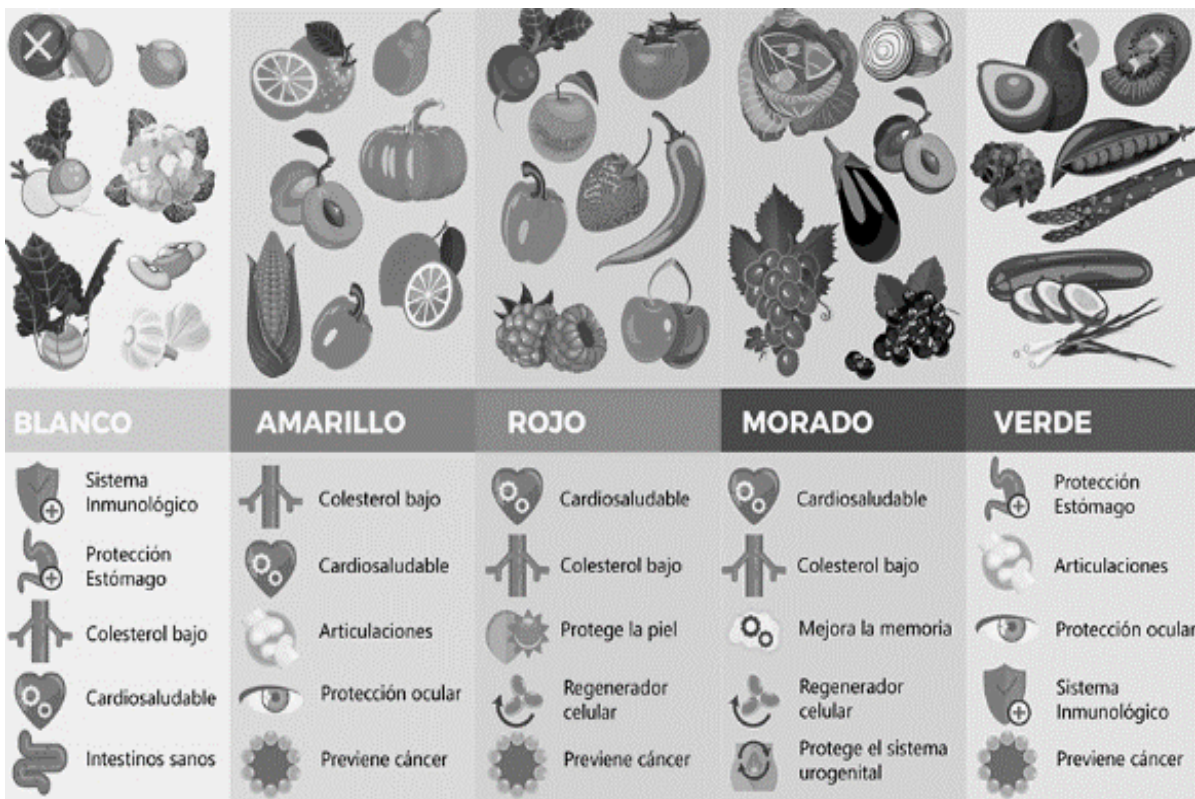
LOS BENEFICIOS DE INCLUIR LAS LEGUMBRES EN NUESTRA DIETA

Las legumbres se deben consumir 2 o 3 veces por semana.

Existen numerosas recetas y modalidades de preparación de las legumbres: en ensaladas, como crema o puré, en guisos, como plato fuerte si contiene carne, etcétera. Se pueden hacer albóndigas, hamburguesas, e incluso salsas para bañar otras preparaciones.

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.

Beneficios para nuestro organismo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres de acuerdo a su color.



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

MEDIDAS PARA LA SALIDA DE NIÑOS DE 6 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:

- Mantener una distancia mínima de 2 metros de las demás personas y
- usar tapabocas.
- ¡Recuerda! El tiempo fuera de la casa no debe ser mayor a **(1) una hora**, 3 días a la semana.
- No pueden ir a sitios concurridos como supermercados, centros comerciales o zonas de recreación de tu urbanización.
- No se alejen más de 1 kilómetro de su domicilio
- No está habilitado el uso de balones, patinetas, bicicletas ni otros elementos. Tampoco deben llevar alimentos para la salida.
- Antes y después de la actividad física en la calle, lávense las manos con agua y jabón, por al menos 20 segundos.
- 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.
- Niños, niñas y adolescentes entre los 6 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.

Los niños, niñas y adolescentes, entre los 6 y los 17 años, que salgan de su vivienda, deben estar acompañados siempre por un adulto responsable, que no haga parte de la población en riesgo. No deben usar parques infantiles ni gimnasios al aire libre.

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

Enseña a tus hijos a lavarse correctamente las manos con agua y jabón, por al menos 20 segundos, antes y después de hacer actividad física en la calle, y a seguir las medidas de prevención que compartimos contigo.

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.

Antes de realizar las salidas permitidas con tus hijos, ten en cuenta estas medidas para aprovechar el tiempo:

- Haz un plan diferente cada día: nuevos ejercicios, cambio de recorrido y de actividad.
- 2. No generes falsas expectativas. Hazles saber que no podrán jugar con otros niños ni tener contacto físico con juguetes, objetos o personas.
- 3. Como adulto responsable, debes dar ejemplo y no infringir las normas. La prevención del contagio empieza por la educación y el autocuidado.
- Si la niña, niño o adolescente realiza una acción prohibida, corrígelo con amor y recuérdale la situación sin generarle miedos.
- Si tus hijos no quieren salir porque temen enfermarse, habla de esto con ellos, dale tranquilidad y anímalo a hacer actividad física en casa.

Condiciones al regreso a casa para las niñas, niños, adolescentes y cuidadores

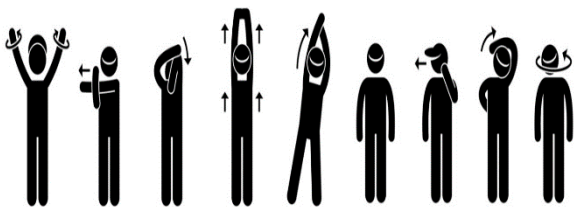
- Al ingresar a la casa retire el tapabocas si es desechable desecharlo, si es de tela depositarlo en el cesto de la ropa sucia. Seguir con las recomendaciones del Lineamiento general para el uso de tapabocas convencional y mascarillas de alta eficiencia.
- El tapaboca, pañuelos entre otros deben depositarse en las basuras en recipientes con tapa o en bolsas plásticas cerradas hasta su disposición final.
- A la entrada de la casa favorecer una zona donde pueda limpiarse con alcohol al 70% o lavarse la suela de los zapatos.
- Al ingreso a casa retirar la ropa con que salieron y disponerla en el cesto de la ropa sucia para lavarse con agua y jabón.
- Realizar un lavado riguroso de las manos con agua con jabón y si es posible realizar baño completo antes del contacto con los miembros de la familia.
- Aplicar unas medidas básicas para mantener limpias y desinfectadas las superficies con las que estuvieron en contacto como celulares, otros dispositivo o materiales didácticos, limpiarlas con soluciones desinfectantes utilizadas en los hogares, o con solución de hipoclorito de sodio al 0,5% o con detergente desinfectante, a fin de evitar la propagación de virus y bacterias.
- Para las niñas, niños y adolescentes con discapacidad se recomienda limpiar cuidadosamente las ayudas técnicas (silla de ruedas, bastones, muletas, caminadores, prótesis, entre otros), que fueron usadas durante la salida.
- Seguir las recomendaciones dadas en las orientaciones para limpieza y desinfección de las viviendas.

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.



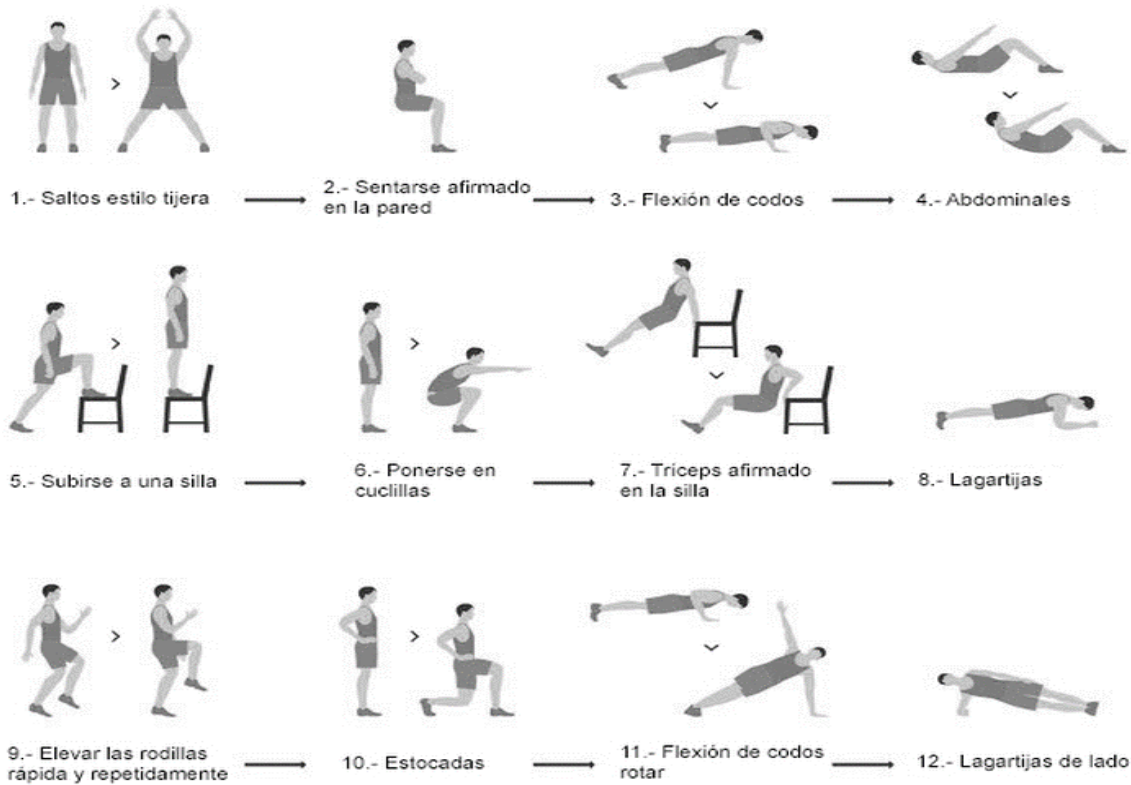
Estar estudiando desde casa en ocasiones te puede llevar a adoptar malas costumbres: como trabajar durante largos periodos sin levantarte de tu silla o desarrollar tus labores en lugares no indicados, como tu cama.

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 PROCEDIMENTAL.

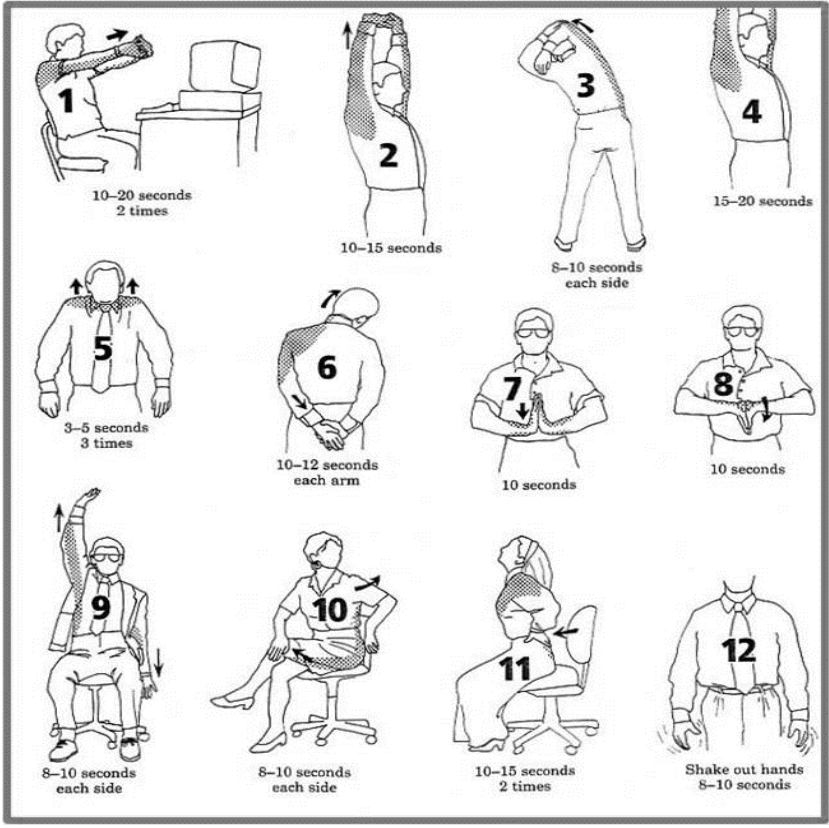
ANTES DE INICIAR RECUERDA EL CALENTAMIENTO Y UNA MUY BUENA MOVILIDAD ARTICULAR.

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

Todos los días en los momentos de estudio cada dos horas realiza las siguientes actividades.



GRADO:	ASIGNATURA: Educación Física Recreación y Deportes.
PERIODO: 2	DOCENTE:
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.

6. **Las pausas activas podrían generar los siguientes beneficios:**

- a. Disminuir el estrés
- b. Mejorar la postura
- c. Libera estrés articular y muscular
- d. Todas las anteriores

7. **El tiempo necesario para realizar pausas activas es:**

- a. 5-10 horas al día
- b. 2 horas al día
- c. Cada hora por 10 minutos
- d. 5-10 minutos al día cada 2 horas

8. Qué consecuencias puede traer el NO realizar pausas activas:

- a) Reducir la tensión muscular
- b) Relajar a las personas
- c) Dolores lumbares
- d) Todas las anteriores

9. Describe 4 normas para los niños de 6 a 17 años para poder salir de casa en el aislamiento obligatorio.

10. Describe 5 medidas que nos permite poder ingresar a la casa después de un rato de recibir el sol.

11. Explica tus objetivos si vas a salir de casa en el aislamiento obligatorio.

12. Realiza un paralelo entre las medias para:

- A. Niños de 2 a 5 años,
- B. Niños 6 a 18 años, de
- C. Personas 18 a 69 años
- D. mayores de 70 años

13. ¿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

14. ¿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

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

- A. 1 Kilometro
- B. 2 Kilometro
- C. 3 Kilometro
- D. 4 Kilometro

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

- A. 1 niño
- B. 2 niño.
- C. 3 niños
- D. 4 niños

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

Falso ____
Verdadero ____

18. 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

5. AUTO-EVALUACIÓN:

NOTA: 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	