



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALMIRANTE PADILLA**



Creada mediante resolución 248 del 5 de noviembre de 2002 Educación Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria Educación Media Técnica aprobada según Resolución No. 393 del 3 de Noviembre del 2008.  
SED Registro educativo Dane No. 14401-01151  
Riohacha. La Guajira

**π INFORMACION BASICA DE LA SECUENCIA DIDACTICA**

Área: Educación Física		DOCENTES	Jornada	email	Celular	WhatsApp
Asignaturas	Educación Física	José Luis Rodríguez Suárez	Única	joserodriguez@inealpa.edu.co	3046011157	3046011157
Fecha de inicio:				Fecha de devolución:		
ESTUDIANTE:				GRADO: 11° JORNADA: Única		
Tópicos generativos	1.. 2.. 3.. 4..	Desempeños de comprensión	1.. 2.. 3.. 4..			

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ACTIVIDAD A DESARROLLAR

- Haga una lectura de los conceptos y argumentos que aparecen a continuación sobre estilos de vida saludable y los hábitos saludables.
- Realice un escrito (1 hoja) donde haga un resumen de cómo es su estilo de vida con respecto a lo que leyó y clasifique si lleva un estilo de vida saludable, poco saludable o nada saludable describiendo porqué se clasificó en uno de ellos, y que consecuencias puede tener en un futuro no muy lejano si continúa con ese estilo de vida, así como implemente acciones y comportamientos que debe cambiar para mejorar su estilo de vida.
- De acuerdo con los hábitos saludables debes realizar actividad física mínimo de 60 minutos al día, para ello vas a realizar un vídeo de máximo veinte minutos y mínimo diez minutos donde evidencias con fotos, con videoclips, con argumentos que aplicaste este hábito durante una semana, siguiendo las recomendaciones dadas por el gobierno distrital, es decir, haciendo ejercicio en casa, en espacios no poblados de mucha gente.

### LOS ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).

Podemos entender como hábito saludable a todas las acciones, comportamientos y conductas que tenemos asumidas como propias y que inciden positivamente en nuestra salud, es decir, en nuestro bienestar físico, mental y social.



Nuestros comportamientos están regidos especialmente por hábitos, los hábitos podemos modificarlos, aprenderlos y reeducarlos en la medida de mi comprensión y necesidad, es decir, una persona que fuma constantemente puede dejar de hacerlo cuando entienda el mal que este comportamiento le causa a su cuerpo o cuando ya su cuerpo presenta un problema de deterioro de los pulmones y el médico tenga que exigirselo. existen unos hábitos que podemos recomendar para que las personas puedan mejorar sus condiciones de vida y así adquirir estilos de vida saludables que ayuden a evitar y prevenir la adquisición de ciertas enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades pulmonares, el cáncer de mama, entre otras.

Es necesario realizar un Calentamiento Físico antes de someter el cuerpo a un esfuerzo físico, entiéndase este esfuerzo como un ejercicio físico planeado, un deporte, una rutina de entrenamiento, de gimnasio, un partido de fútbol, etc.

Todo joven entre 5 y 17 años debe realizar por lo menos 60 minutos de actividad física (A.F) al día, entendiendo la A.F. como cualquier movimiento que me genere un gasto energético, es decir, caminar, subir y bajar escaleras, hacer oficios de la casa, mandados, etc. dentro de la semana es necesario involucrar tres días de fortalecimiento muscular y óseo, para esta parte, si es necesario hacer un plan de 10 o 15 minutos en donde se trabaje con el peso corporal o peso muerto (pesas) algo sencillo que me ayude a tonificar y mantener el músculo.

Respirar y controlar el ritmo respiratorio, todos tenemos una frecuencia respiratoria, muchas veces la realizamos de manera involuntaria e inconsciente, pero a la hora de realizar ejercicio debo saber cómo regular este ritmo respiratorio tanto antes del esfuerzo físico, como durante el esfuerzo (conociendo mis límites) y terminando este esfuerzo, es decir normalizando mi respiración, este mecanismo de respirar consiente nos ayuda a relajar el cuerpo y así poder mejorar mi desempeño en la actividad, así como el de evitar posibles problemas de respiración como ahogos, ardor en el pecho, tos, entre otros.

Hidratarnos, es necesario que entendamos que somos 60% de agua en el cuerpo y que cuando hacemos Actividad física leve, moderada o vigorosa empezamos a perder este líquido con el sudor y el cuerpo debe repararlo para equilibrar el metabolismo y prevenir dificultades fisiológicas.

A continuación aparece un texto que nos ayuda a argumentar que es un Calentamiento físico, en mis clase se ha trabajado bastante sobre el tema y espero lo leas para evaluar tu comprensión del tema, lo importante es que usted sea capaz de desarrollar un calentamiento físico de manera autónoma y lo ponga en práctica cuando lo necesites.



## CALENTAMIENTO FÍSICO(C.F.)

Podemos definir o entender el C.F. cómo todos aquellos movimientos o ejercicios previos a un esfuerzo físico determinado, es decir, preparar o alistar el cuerpo para una carga de trabajo físico o actividad física. este esfuerzo físico o actividad física puede ser un partido de baloncesto, una carrera atlética, una rutina en el gimnasio, etc.

es necesario identificar el calentamiento físico para la clase de educación física, por ello hablaremos de un CALENTAMIENTO FÍSICO BÁSICO, (C.F.B) este calentamiento consiste en realizar ejercicios o movimientos que preparen el cuerpo para la actividad física prevista en la clase de educación física. debe realizarse en un mínimo de 10 minutos y debe hacerse de una forma autónoma, claro esta que al principio debe ser dirigida por el docente o entrenador deportivo, después comprendida por el estudiante y por último alcanzar la autonomía del practicante.

este CFB consta de tres partes que debemos realizar:

1. Movimiento Articular.
2. Estiramiento Muscular.
3. Activación Cardiovascular.

**1.MOVIMIENTO ARTICULAR:** para hablar de movimiento articular es necesario definir que es una articulación.

La articulación sencillamente podemos definirla como la unión de dos huesos, que puede generar movimiento (móvil), algo de movimiento (semi-móvil) o no generar ningún movimiento (inmóvil).

El movimiento articular en este sentido tendría que ver con las articulaciones móviles, que en orden descendente sería el cuello, los hombros, el codo, la muñeca, la cadera, las rodillas y los tobillos principalmente.

El movimiento articular entonces podemos definirlo como los movimientos leves de flexión, rotación abducción y aducción que puedan hacer estas articulaciones. Se deben hacer de manera suave y en general este movimiento puede tardar uno pocos minutos.

**2. ESTIRAMIENTO MUSCULAR:** una de las funciones del sistema muscular es la de poder realizar o producir movimiento en el cuerpo, gracias a las contracciones musculares emitidas por el sistema nervioso y según las limitaciones de la articulación se pueden realizar acciones motrices voluntarias que nos permiten desenvolvemos en un medio y en una situación determinada.

El músculo tiene la capacidad de elongarse (alargarse) o contraerse (achicarse) para hacer efectivo el movimiento, esta acción es la que denominamos estiramiento muscular, la mejor manera de realizar el estiramiento muscular es la de alargar o estirar el músculo y resistir dicho estiramiento un tiempo prudente de 10 a 15 segundos en el calentamiento, sin extralimitarse y tratando de hacerlo de manera ordenada (ascendente o descendente) con la mayoría de los músculos del cuerpo antes de un esfuerzo físico.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALMIRANTE PADILLA**



Creada mediante resolución 248 del 5 de noviembre de 2002 Educación Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria Educación Media Técnica aprobada según Resolución No. 393 del 3 de Noviembre del 2008.  
SED Registro educativo Dane No. 14401-01151  
Riohacha. La Guajira

3. **ACTIVACIÓN CARDIO-VASCULAR:** Podemos entenderla como el momento del calentamiento en que elevamos nuestra frecuencia cardíaca y ritmo respiratorio de manera progresiva a través de movimientos que involucran una gran cantidad de grupos musculares, se hace de manera continua, moderada y de acuerdo a las capacidades de cada individuo.

En el momento de la activación cardiovascular la temperatura corporal se eleva, produciendo sudor, el ritmo respiratorio se altera, se recomienda no hablar en estos momentos y los latidos del corazón son más frecuentes debido a la necesidad de oxigenar el cuerpo.

Esta actividad se realiza especialmente con trotes y carreras de hasta 10 minutos, pero pueden ser reemplazadas por movimientos en el puesto como saltos leves con movimientos alternos de las extremidades tanto inferiores o superiores, esto depende del espacio donde se realice y de los hábitos de quienes lo desarrollen.

Algunos estudiantes tienden a realizar el CF sólo con trotes o carreras, es necesario recalcar que así no es suficiente preparar el cuerpo, faltaría el movimiento articular y los estiramientos musculares. otros tienden a realizar los desplazamientos antes de los estiramientos y es válido en la medida que cada organismo se adapta a una rutina; lo importante es que siempre va primero el movimiento articular.

#### ACTIVIDAD FÍSICA (A.F.)

Entendamos Actividad física como todo movimiento corporal que implique un gasto energético en el cuerpo, es decir que consume o gaste calorías al realizarlo, esto quiere decir, que no es planeada como el ejercicio físico, un partido o un entrenamiento, pero que obvio cuando hacemos ejercicio, entrenamos o jugamos un partido gastamos energía y por lo tanto también es Actividad Física, lo que pasa es que el termino es más amplio, porque sólo cuando salgo a caminar por un mandado estoy siendo activo físicamente, para comprender más podemos decir que la actividad física es cuando no estamos en reposo o quietos, por ello debemos tratar de ser activos, movernos más en la casa, en el trabajo, en el colegio o en los sitios que acostumbramos a pasar la mayoría de nuestro tiempo.

Al alimentarnos estamos consumiendo energía, ésta debe ser gastada o consumida con nuestro metabolismo, pero cuando no la gasto esta energía se acumula en el cuerpo convirtiéndose en grasa, que se ubica debajo de la piel y principalmente en la parte abdominal, glúteos, y parte trasera de las piernas, haciendo que elevemos nuestro peso corporal y que si no la controlamos nos puede llevar a tener sobrepeso, obesidad y aumentar el riesgo a padecer de obesidad, diabetes, hipertensión arterial, problemas coronarios, cardiopatías, entre otros.