

	 <p>REPÚBLICA DE COLOMBIA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA “INSTITUCIÓN EDUCATIVA “DE ROZO” Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017</p>	
---	---	---

GUÍA DE APRENDIZAJE No. 1

Grado:	8 y 9
Área o asignatura:	Educación Física Lic. Hoover Saavedra Cuero
Fecha de recibido:	
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer la importancia de la nutrición, actividad física y descanso en los estudiantes.

INTRODUCCIÓN



En la siguiente guía aprenderemos la importancia de la nutrición, actividad física y descanso, dando a conocer la relevancia de cada una en el ámbito deportivo, de esta forma intentaremos comprender nuestro propio cuerpo, potenciar nuestro rendimiento al momento de realizar actividad física y en nuestra vida cotidiana.

¿Qué voy a aprender?



- proporcionaremos información sobre los beneficios de la nutrición, su importancia a la hora de realizar actividad física, logrando que adquieran un estilo de vida saludable y, sobre todo, adaptado a las características y necesidades de su organismo.
- Mediante la educación física vamos incentivar a la actividad de los niños, esto representa una ayuda muy importante para los aprendizajes intelectuales, como el deporte o jugar al aire libre, lo que les permite aprender a controlar sus emociones y fomentar valores importantes para su crecimiento.
- Daremos a conocer la importancia de descansar lo suficiente y hacerlo de la manera adecuada porque es tan importante como la propia actividad física.



Este módulo tiene algunas orientaciones sobre el desarrollo de actividades corporales que están relacionadas con el control que ejerce el sistema nervioso central y periférico; identificando las funciones esenciales para un óptimo cuidado de nuestra salud.

Lo que estoy aprendiendo



- Comprendo la importancia de tener correctos hábitos alimenticios.
- Conozco y aplico las variables que se tienen en cuenta en la práctica del ejercicio físico, la cual nos brindara las herramientas necesarias para mejorar nuestra salud y condición física.
- Comprendo los efectos del descanso en el organismo.

ACTIVIDAD



Explora tus conocimientos

- Observa las imágenes y determina ¿Qué actividades están realizando? Escríbelas en una hoja.
- Luego, reúnete con tus familiares para desarrollar esas y otras actividades relacionadas con las imágenes.
- Después, en una hoja escribe cuáles de esas actividades u otras parecidas realizas en la vida cotidiana.
- Escribe qué debilidades y fortalezas corporales tienes en el desarrollo de esas actividades; piensa en qué tanto conoces y controlas el cuerpo.



El cuidado de la salud mediante la actividad física: nutrición, actividad física y descanso, complemento ideal para nuestra calidad de vida, te ayuda a prevenir enfermedades como: problemas cardíacos, obesidad, diabetes y cáncer. Además, mejora el humor, la autoestima y disminuye la posibilidad de desarrollar trastornos, como depresión y ansiedad. Por esto, la necesidad de modificar el estilo de vida sedentario es cada vez más importante.

Práctico lo que aprendí



¿QUÉ ES LA NUTRICION?

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. Las cuales ayudan a optimizar el cuerpo durante la practica de la actividad física, Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso.

HABITOS NUTRICIONALES:

- **Qué características debe tener una alimentación saludable**

debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

los nutrientes deben estar repartidos de la siguiente manera:

- los hidratos de carbono han de suponer entre un 55 y un 60% al día
- las grasas, entre un 25 y un 30%;
- las proteínas, entre un 12 y un 15%.
- beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

¿CUÁNDO HACEMOS EL EJERCICIO FÍSICO, QUÉ PAUTAS DE ALIMENTACIÓN DEBEMOS TENER EN CUENTA?

La alimentación previa al entrenamiento debe basarse en alimentos ricos en hidratos de carbono y bajos en grasas y proteínas. Esto impedirá retardar el vaciamiento gástrico y desviar el flujo sanguíneo de los músculos al estómago y evitar malestar estomacal.

La correcta hidratación (antes, durante y después del ejercicio), junto con una buena alimentación, mejoran el rendimiento deportivo.

No esperemos a tener sed ya que es un síntoma tardío de deshidratación en nuestro organismo.

Consuma bebidas deportivas para retrasar la fatiga, evitar lesiones (calambres), mejorar el rendimiento y acelerar la recuperación.



ALGUNOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS



¿De los alimentos que observas en las imágenes cuales consumes diariamente?

¿Crees que le aportas a tu cuerpo los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo de tus actividades cotidianas, por qué?

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades no transmisibles.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la Osteoporosis.
- Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad físicas.
- Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a las personas mayores a mantener su independencia personal.
- Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.
- Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.
- Y, en niños, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.

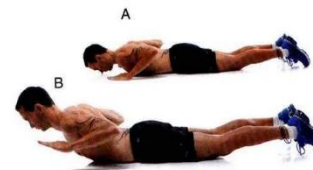


EJERCICIOS:

(sentadilla): Ejercicio básico y fundamental. Siempre y cuando no tengas molestias de rodilla o espalda, este ejercicio va a fortalecer mucho tus piernas y a mejorar tu postura. Debemos colocar los pies con la separación del ancho de nuestros hombros, tener el peso del cuerpo en todo el pie, descender llevando la cadera atrás y abajo con la espalda derecha y ascender hasta extender la cadera y las rodillas nuevamente. 3 series de 15 repeticiones.



Back Extensión Hold (mantener posición espinal): se realiza boca abajo apoyando en el piso solamente la zona abdominal intentando mantener la elevación de piernas, pecho y brazos al mismo tiempo. 3 series de 20 seg.



(abdominales): Sentadas en el piso, flexionamos las piernas y juntamos las plantas de los pies bien cerca de la cola. Nos inclinamos hacia atrás hasta tocar el piso con las manos y volvemos hasta tocar delante de los pies. 3 series de 15 repeticiones.



¿QUE ES EL DESCANANDO?

El descanso es un factor importante para la salud y bienestar. Cuando descansamos, nuestro cuerpo se recupera y restaura mediante varias fases que ocurren durante el ciclo de descanso.

Durante las diferentes fases de descanso, los tejidos del cuerpo crecen y se reparan, la hormona del crecimiento- responsable del crecimiento y desarrollo del cuerpo- se segrega, y la energía del cuerpo se restaura. Por ello, dormir lo suficiente es fundamental para la salud y bienestar.

- El descanso no sólo es dormir y estar parado, también se puede aplicar en algunos casos al llamado "descanso activo", una actividad aeróbica muy ligera que ayuda a la recuperación en vez de cansarte más. Esto se debe a que activa la circulación y facilita la eliminación de toxinas. Otras formas de recuperación son los estiramientos, baños, masajes, alimentación, relajación, etc.

BENEFICIOS DEL DESCANSO EN LA ACTIVIDAD FISICA

- **Evita lesiones:** el descanso es tan importante como el entrenamiento, ya que permite que el cuerpo se recupere después de la actividad física y evita lesiones. Un correcto descanso es igual de importante que realizar los ejercicios correctamente.
- **Adaptación deportiva:** El cuerpo necesita descansar para recuperarse después del esfuerzo que ha realizado y para adaptarse al peso y a la duración que ha hecho, de esta manera es cuando se evoluciona y se mejora,
- **Recuperación de nutrientes corporales:** El descanso nos permite recuperarnos después del ejercicio, practicando deporte quemamos energía, sudamos y gastamos combustible del cuerpo que solo se puede recuperar con una buena pausa.

EJERCICIO PARA DESCANSAR:

- Cierra tu boca e inhala el aire a través de la nariz. Cuenta hasta cuatro.
- Aguanta la respiración durante siete segundos.
- Espira completamente el aire de tus pulmones durante ocho segundos. Es importante realizar un sonido fuerte, por lo que este es un ejercicio ruidoso. sí repites este proceso tres veces antes de dormir, te dejará relajado y preparado para conciliar el sueño.



- **RESUELVE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE LA NUTRICION:**

1. ¿Qué alimentos se deben consumir principalmente antes de hacer ejercicio?

ACTIVIDAD PARA RESOLVER:



Para afianzar los conocimientos anteriormente vistos en la guía, los estudiantes deberán realizar la relación entre nutrición, actividad física y descanso.

¿Cómo sé que aprendí?



PARA REFORZAR LO APRENDIDO RESOLVER ESTAS PREGUNTAS TENIENDO EN CUENTA LO APRENDIDO EN LA GUÍA:

ACTIVIDAD

- **ACTIVIDAD FISICA:**

2. ¿Cuál es la importancia de la actividad física?
3. ¿Cuáles consideras que son los beneficios de la actividad física?
4. ¿Por qué recomendarías a tus padres o familiares realizar actividad física?

- **DESCANSO**

5. ¿Cuáles son las fases que ocurren durante el ciclo del descanso?
6. ¿Qué es el descanso activo?
7. ¿Cuáles son los beneficios del descanso?



RECOMENDACIONES:

- Para la realización de las siguientes actividades tendremos en cuenta la guía siguiendo cada uno de los puntos estipulados
- Devolver las actividades en el cuaderno o en una hoja de margen, con letra legible y sin tachones
- Devolverlo mediante un documento de Word. (en caso de tener los medios)

¿Qué aprendí?



Vamos a realizar una retroalimentación de lo anteriormente visto en la guía y de esta forma dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más te causo dificultad al resolver los ejercicios de la guía y explica por qué?
- Explica con tus palabras, ¿Qué aprendiste?
- ¿De los puntos que presenta la guía que fue lo que más llamo tu atención?
- ¿Qué mejorarías de la guía?