



GUIA N° 01 – AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE  
GRADO: DECIMO –TERCER PERIODO.

ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

Apreciado estudiante, con el deseo sincero que se encuentre bien en compañía de toda su familia y a su vez recomendándole el cuidado, la protección y ojala que siga cumpliendo con las recomendaciones de seguridad. El área de Educación Física, Recreación y Deporte lo invita a disfrutar de las actividades diarias permaneciendo en casa. Que Dios lo acompañe y le dé bendiciones todos los días de su vida.

**COMPETENCIA:** Es consciente del valor de la tolerancia, la participación y el juego limpio en la práctica deportiva en todas las instancias.

**APRENDIZAJES:** Aplica adecuadamente la práctica de Administración deportiva en deportes individuales y de conjunto en el Proyecto Deportivo Institucional.

**DURACION:** 13/07/20 AL 31/07/20

### EXPLORACION

Analiza, reflexiona y responde las siguientes Preguntas:

- Si tuvieras la posibilidad de realizar un viaje al fondo del mar, ¿Que actividades físicas propone realizar durante una semana, considerando la dificultad de desplazarse normalmente en este lugar?
- ¿Qué alimentos cree se deban consumir en este lugar?
- Describe lo que sucede en cada una de las siguientes imágenes



### ESTRUCTURACION

#### 1. Leer comprensivamente los siguientes textos y realizar las actividades correspondientes

##### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR EN MEJOR FORMA?

Cualquier tipo de actividad física regular puede mejorar su estado físico y su salud, incluso caminar, subir escaleras o cortar el césped. ¡Lo más importante es estar en movimiento!

El ejercicio debe ser parte regular de su día, como lavarse los dientes, comer y dormir. Puede hacerlo durante la clase de gimnasia, en un equipo deportivo o por su propia cuenta.

- **Mantenga una actitud positiva y diviértete.** Una buena actitud mental es importante. Busque una actividad que le parezca divertida. Es más probable que sea constante si escoge algo que le guste. Para muchas personas es más divertido hacer ejercicio con alguien más, así que busque un amigo, una amiga o un familiar que se mantenga activo con usted.
- **Haga que su corazón esté activo.** Sea cual sea el ejercicio que escoja, trate de incluir actividad aeróbica que haga que su respiración se acelere y aumente su ritmo cardíaco. Éste es el mejor tipo de ejercicio porque aumenta tu nivel de acondicionamiento físico y hace que su corazón y sus pulmones funcionen mejor. Además quema grasa del cuerpo. Algunos ejemplos de actividades aeróbicas son el juego con balón, correr, bailar o saltar.



- **No olvide hacer algunos ejercicios sencillos de calentamiento** o estiramientos ligeros antes de cualquier actividad física. Esto calienta sus músculos y podría ayudar a prevenir lesiones. El estiramiento además hace que sus músculos y articulaciones sean más flexibles. También es importante estirarse después de hacer ejercicio para que los músculos se relajen.

Su meta debe ser hacer algún tipo de ejercicio **todos los días**. Lo ideal es hacer algún tipo de actividad aeróbica por 20 a 30 minutos seguidos a la vez. Realice esa actividad lo más a menudo que pueda, pero no la ejercite al punto de sentir dolor.

Un estilo de vida saludable

Además del ejercicio, los siguientes cambios en su estilo de vida pueden ayudarle a estar saludable:

- Vea menos televisión o dedique menos tiempo a los juegos de video o de computadora (use ese tiempo para hacer ejercicio). También podría hacer ejercicio mientras ve televisión (por ejemplo, siéntese en el piso y haga sentadillas y estiramiento, use pesas manuales, una bicicleta estática, un caminador o una escaladora).
- Coma 3 comidas sanas al día, incluyendo por lo menos 4 porciones de frutas, 5 porciones de verduras y 4 porciones de productos lácteos.
- Consuma muchos líquidos antes, durante y después de hacer cualquier ejercicio (el agua es lo mejor pero puede tomar bebidas deportivas con sabores si no contienen mucha azúcar). Esto le ayudará a reemplazar lo que ha perdido al sudar.
- Deje de tomar o tome menos refrescos o bebidas gaseosas.
- Coma menos comida chatarra (por lo general está llena de grasa, colesterol, sal y azúcar).
- Duerma de 9 a 10 horas todas las noches.

### TRANSFERENCIA

2. Escribir un listado de 20 palabras relacionadas con la actividad física o con las diferentes actividades de estilos de vida saludable. Busque el significado de estas palabras y organícelas en orden alfabético
3. Realice una fábula donde usted con un grupo de animales inviten a sus compañeros a realizar una actividad física saludable.
4. Grabe un video de máximo 2 minutos donde realice una propuesta de **cardio- rumba** para trabajar con su núcleo familiar utilizando como música de fondo la región **Insular**. Enviarlo como evidencia.
5. Escriba una propuesta de alimentación saludable para un día incluyendo desayuno, medias nueves, almuerzo, medias tardes y cena.
6. Escriba que beneficios le trae a tu vida la práctica permanente de una actividad física y una alimentación saludable.

