

INSTITUCION EDUCATIVA GUSTAVO URIBE RAMIREZ

GRANADA CUNDINAMARCA

SABATINA

AREA: PROYECTOS “Ed. Física”

DOCENTE: MARIA DEL PILAR BARRAGAN

CICLO: IV

TITULO DE LA GUIA: VIDA SALUDABLE

1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

- **conocimiento y la interacción consigo mismo y su alrededor**, incorporando habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento
- **Competencia social y ciudadana** esta competencia supone comprender la realidad social en que se vive, afrontar la convivencia
- **Competencia para aprender a aprender.** Aprender a aprender supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades.

2. CONTENIDO TEMATICO

- **Importancia de la buena alimentación**
- **Experiencias y ejecución de una dieta saludable**
- **Realizará posturas corporales propias de las técnicas de movimiento**

3. ACTIVIDADES: las actividades a ejecutar se realizarán en el cuaderno y otras en la guía

4. OBSERVACIONES: la guía se realizará para cada sábado. Como proyectos maneja 3 asignaturas, cada asignatura debe ser para cada sábado como lo estábamos manejando, estas se deben presentar el sábado 2 de mayo enviar al correo, WhatsApp, en caso de no tener ninguno de estos medios, debe dejar la carpeta en la sede Andrés Bello.

ALIMENTACION SALUDABLE

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los **nutrientes** que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y **saludable**. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede **influir** en tu sistema **inmunitario**, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

EJERCICIO FISICO

El ejercicio físico es útil para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (p. ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos; reduce los niveles de **cortisol**, causantes de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.

Realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana o tres veces por semana) es uno de los factores clave en la mejora de salud. Según el especialista en Medicina Interna John Duperly «las personas físicamente activas reducen en un 50 % la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias». La práctica de ejercicio de moderado a vigoroso activaría cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colón, y reparar el **ADN**.

Una actividad física frecuente y regular ha demostrado ser eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales como la hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, insomnio y depresión. Según la **OMS** la falta de actividad física contribuye al 17 % de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 % de las caídas de los ancianos, y el 10 % de los casos de cáncer de mama y colon.

RESOLVER

1. ¿Cómo podemos tener una buena alimentación?
2. Realiza la pirámide de la clasificación de los alimentos.
3. ¿Por qué van de la mano una buena alimentación y un buen ejercicio?
4. Escribe el significado de las palabras en rojo o subrayadas.
5. Realiza una rutina de ejercicios plásmala en la tabla,

Completa el cuadro de actividades para preparar una sesión de ejercicios elaborada por ti.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TIEMPO
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
TIEMPO TOTAL	

