



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
**“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”**  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	10°
--------------------------------	--	-------	-----

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

**Si el mundo actual nos controla a través de la información en los diferentes medios, ¿de qué manera puedo utilizar el saber de las diferentes áreas para liberarme de ese control?**

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
salud y bienestar ocio recreativo	24	EDUCACIÓN FÍSICA (PROYECTO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE)

**EXPLORACIÓN**  
**Actividades previas**



observa y analiza la imagen y según tus cualidades físicas deduce o explica:

1. explica cuál de los deportes son similares a lo que estás viendo en la gráfica ( explica detalladamente su salud deportiva o nociva y define el deporte correspondiente )
2. qué otros deportes son semejantes al parkour. enumerarlos y explicarlos
3. cuales son los deportes que fortalecen el ocio recreativo en la familia ( explícalos ) y cual es la diferencia entre ocio, tiempo libre y recreación
4. cual es la perspectiva de relación entre la actividad física y la salud ( explica cada una)

**ESTRUCTURACIÓN**  
**Actividades de construcción conceptual**

**MOMENTO PARA APRENDER:**

**Salud y actividad física**

El concepto de salud ha evolucionado desde la ausencia de enfermedades, como era concebida anteriormente, hasta la concepción actual que es entendida como una forma de vida. La Organización Mundial para la Salud (O.M.S.) define la salud como *“el estado de completo bienestar físico, mental y social”*, y no sólo como la ausencia de enfermedad. Pero el individuo no está sólo, sino que se halla en relación permanente con el ambiente e integrado en la sociedad, de hecho, los valores sociales y culturales modifican sustancialmente el concepto subjetivo de salud, expresado por la O.M.S., de unos lugares y épocas a otros. Por otra parte, debemos tener en cuenta que esta *“manera de vivir”* autónoma, gozosa y solidaria, es susceptible de ser educada en cuanto es conducta humana; lo que denominamos *“Calidad de Vida”*, es decir, *la manera saludable de vivir se establece como un estilo de vida saludable y con más calidad, gracias sobre todo al aumento de la longevidad.*

En definitiva, la responsabilidad de la salud como algo meramente individual ha pasado a ser una responsabilidad compartida entre el individuo y la sociedad. Así, resulta evidente que *el papel de la escuela* resulta esencial y no puede permanecer al margen de esta problemática, al entender que educar la salud es una tarea para toda la comunidad educativa. Finalmente, se hace necesario hablar de la Educación para la Salud como el conjunto de actividades de información y educación que incitan, a las personas que quieran, a tener buena salud y saber cómo hacerlo y a hacer lo que pueden, individual o colectivamente para conservarla y recurrir a los servicios adecuados.

Si partimos, en primer lugar, de la delimitación conceptual de la actividad física y el ejercicio físico, podremos llegar a comprender mejor sus diferencias y las relaciones que se presentan entre la actividad física y la salud. La Actividad Física se define como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado el gasto de energía, teniendo en cuenta que el gasto calórico individual en una tarea está determinado por la masa muscular del sujeto y la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares. Por otra parte, el Ejercicio Físico, como subcategoría de la actividad física, es toda acción planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejora o mantenimiento de algún componente de la Forma Física, es decir, de los atributos que el individuo posee para poder realizar actividades físicas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
**“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”**  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

En definitiva, las relaciones entre ejercicio físico y salud son:

1. El ejercicio influye en la calidad de vida; mejor funcionamiento del organismo.
2. El ejercicio resulta útil en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.
3. El ejercicio mal ejecutado y planificado puede actuar dañando la salud, y por tanto disminuyendo la calidad de vida del sujeto. Así, una práctica moderada realizada 3-4 veces por semana mejora la salud, mientras que una práctica puntual puede resultar contraproducente para el organismo por la exigencia de la misma.

Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud: una perspectiva rehabilitadora, una perspectiva preventiva y una perspectiva orientada al bienestar.



Cuadro 1. Perspectivas de relación de la actividad física y la salud.

Según la Epidemiología, existen ciertos factores de influencia en la perturbación de la salud, y que el nivel de salud de cualquier sociedad dependerá de la interacción de estos cuatro grandes factores:

1. La biología humana: herencia y genética.
2. El medio ambiente: contaminación e influencia física, química, biológica, social y cultural (actividad laboral).
3. Estilo de vida: conductas habituales en los sujetos (alimentación, alcohol, sedentarismo, tabaquismo).
4. Sistema de Asistencia Sanitaria: tipo, calidad y prestaciones del mismo.

Como podemos comprobar, existen *factores independientes de nuestra voluntad* como la genética, el ambiente, la asistencia sanitaria, y otros factores como la alimentación, el ejercicio físico o los hábitos nocivos, que *dependen directamente de nuestra voluntad* y que pueden atenuar los efectos negativos que pueden producir otros factores (papel preventivo). Aunque debemos tener presente que la vida actual se rige por el binomio “demasiado – poco”, así, es necesario hablar también de los defectos de la salud.

- En primer lugar, el consumo abusivo de sustancias adictivas (alcohol, tabaco, drogas) a edades tempranas en los últimos tiempos está provocando preocupantes alteraciones en la salud de los jóvenes.
- Además, otro problema grave para la salud es la obesidad. Así, cada vez es mayor el número de personas con sobrepeso y, por consiguiente, con patologías asociadas como la diabetes, colesterol, artrosis, insuficiencia respiratoria y cardiaca, varices,...
- Por último, el estrés característico del ritmo de vida actual, altera el equilibrio emocional que unido al consumo abusivo de sustancias nocivas, a la mala alimentación y al sedentarismo, disminuye nuestra calidad de vida de vida al sufrir nuestro organismo un proceso involutivo.
- **DIFERENCIA ENTRE OCIO Y TIEMPO LIBRE**
- Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.
- Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando
- capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal. Por tanto, el ocio vendrá a ser algo así como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento y desarrollo personal
-



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
*“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”*  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA LA BASICA PRIMARIA, BASICA  
SECUNDARIA Y MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

**TRANSFERENCIA**  
**Actividades de aplicación**

**MOMENTO PARA PRACTICAR**

1. realizar 4 ejercicios de piso ( recreativos no lentos que sean moderados) utilizando implementos caseros de tu creatividad e invención cada ejercicio, con una duración de 4 minutos cada uno)
2. recorrer la casa caminando con los ojos vendados 3 veces, duración 4 minutos ( sin hacer trampa, no tocar las paredes, los ojos deben estar bien cubiertos )

**EVIDENCIA EVALUATIVA**

**FECHA DE REVISIÓN: octubre 10**

**MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO**

wassap 3148732780  
edmodo  
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

**QUE RECIBIR**

fotos teller en el cuaderno completo (ojo )

**BIBLIOGRAFIA**

wikipedia google