

## TALLER No 3

**NOMBRE DEL TALLER:** HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grados 6°
- **FECHA:** 19 de febrero 2024

### FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**Competencia:** Comprendo el valor que tiene la actividad física y la educación física para la formación personal.

**Evidencia de aprendizaje:** Reconoce la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable, la educación física y la actividad física su formación y el desarrollo humano.

### FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

**INSTRUCCIONES:** En la primera actividad ponga en la parte inferior de la imagen “actividad física” “educación física” o “hábitos saludables” según corresponda.



Ahora lea con atención la siguiente información.

## HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los hábitos y estilos de vida saludable son aquellos comportamientos que promueven el bienestar integral del individuo, tanto físico como mental. Estos incluyen una serie de prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación balanceada, la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión del estrés, entre otros aspectos. La actividad física, en particular, juega un papel fundamental en este contexto. Entonces es importante reconocer que a partir de dichos hábitos se pueden recomendar lo siguiente:

**Mantener una Dieta Equilibrada:** Consumir una variedad de alimentos que incluyan frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables. En lugar de snacks procesados, optar por frutas frescas o vegetales

**Practicar Actividad Física Regularmente:** Realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Caminar, andar en bicicleta, nadar o practicar algún deporte como fútbol o baloncesto.

**Mantenerse Hidratado:** Beber suficiente agua durante todo el día para mantener el cuerpo hidratado y funcionando correctamente. Llevar una botella de agua reutilizable y tomar sorbos regularmente, especialmente durante la actividad física.

**Descansar Suficiente:** Recomendación: Dormir entre 7 y 9 horas cada noche para permitir que el cuerpo se recupere y se revitalice. Establecer una rutina de sueño regular y crear un ambiente propicio para dormir, como una habitación oscura y tranquila.





**Mantener una Buena Higiene Personal:** Lavarse las manos regularmente, cepillarse los dientes después de cada comida y ducharse diariamente. Llevar consigo un desinfectante de manos y usarlo después de tocar superficies públicas.

Adoptar hábitos saludables puede aumentar la esperanza de vida y mejorar la calidad de vida en la vejez. Reducción del riesgo de discapacidad y dependencia en la vejez.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía, desde simples acciones como caminar o subir escaleras hasta practicar deportes más intensivos. Los beneficios de la actividad física son numerosos y van más allá de la mejora de la condición física. Entre estos beneficios se incluyen:

**Mejora de la salud cardiovascular:** La actividad física regular fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

**Control del peso corporal:** El ejercicio ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable, previniendo el sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo para diversas enfermedades crónicas.

**Fortalecimiento muscular y óseo:** La actividad física contribuye al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular y la densidad ósea, lo que reduce el riesgo de osteoporosis y mejora la capacidad funcional del cuerpo.

**Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés:** El ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y felicidad, al tiempo que reduce los niveles de estrés y ansiedad.

**Promoción de la socialización y el trabajo en equipo:** Muchas actividades físicas se realizan en grupo, lo que fomenta la interacción social, el compañerismo y el desarrollo de habilidades sociales importantes.

En conclusión, fomentar hábitos y estilos de vida saludable, incluyendo la práctica regular de actividad física, es esencial para mantener un óptimo estado de salud y bienestar a lo largo de la vida. Como docentes de educación física, tenemos la responsabilidad de educar y motivar a nuestros estudiantes a adoptar estas prácticas como parte integral de su estilo de vida.

## FASE DE EVALUACIÓN

### 1. Responda falso o verdadero según corresponda.

- Consumir alimentos saludables es importante para tener energía y mantener un peso saludable. \_\_\_\_
- La actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. \_\_\_\_
- La flexibilidad se refiere a la capacidad de realizar movimientos articulares de forma completa y sin molestias. \_\_\_\_



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



## 2. Relacione las columnas con de los hábitos y estilos de vida saludable según corresponda.

Columna A	Columna B
1. Ejercicio aeróbico	Consumir alimentos saludables
2. Flexibilidad	Estirar y fortalecer los músculos
3. Nutrición balanceada	Mejorar la capacidad cardiovascular
4. Entrenamiento de fuerza	Ingerir una variedad de nutrientes esenciales
5. Hidratación	Beber suficiente agua durante el día

## 3. Realice la sopa de letras. Dentro de ellas hay 12 palabras referentes al tema tratado, encuéntrelas y escríbalas

E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	A	L	U	D	A	B	L	E
N	F	A	B	C	D	O	F	G	H	J	K	L	Z	L	Q	W	C
Q	U	W	E	R	T	E	S	A	S	D	F	G	H	I	J	K	O
E	E	T	Z	X	C	V	B	N	N	M	H	F	E	M	G	O	R
N	R	Y	R	Z	D	E	R	T	A	G	H	E	G	E	H	D	R
E	Z	T	H	I	D	R	A	T	A	C	I	O	N	N	F	I	E
I	A	R	Q	A	C	A	S	D	F	G	S	H	J	T	D	E	R
G	E	J	E	R	C	I	C	I	O	C	V	E	R	O	E	G	B
I	Q	D	S	D	E	P	O	R	T	E	V	B	D	S	A	D	G
H	W	E	R	T	O	T	N	E	I	M	A	R	I	T	S	E	Q