

Actividad 1

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA LIBRADA

Área: Educación Física, Recreación y Deportes

Docente: David Camayo

e-mail: profesordavid1278@gmail.com

Grado: CICLO 3-1 y 3-2

Tema: condición física y Salud

Propósito que se busca: promover el autocuidado y el autoaprendizaje a través de la práctica de hábitos saludables que mejoren la salud y la calidad de vida.

Recomendaciones para la realización de la actividad.

1. Realizar una lectura y comprensión de los 3 conceptos relacionados con la temática.
2. Leer y resolver las preguntas donde dice **actividad a realizar por el estudiante**. (*color violeta*).
3. Contestar la autoevaluación que se encuentra al final de la actividad.
4. Recuerda enviar la actividad resuelta a través del correo, en las fechas establecidas, si tienes alguna dificultad para el envío o dudas puedes escribirme y lo resolvemos.
5. Puedes resolver la actividad en un cuaderno, en hojas de block o en una aplicación de Word. Recuerda la presentación de tu trabajo, escribir tu nombre completo y ciclo que cursas.

1. Concepto de condición física

Entendemos la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional o de ocio.

Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

2. Concepto de salud

Antiguamente, la salud se entendía únicamente como la ausencia de enfermedad, pero hace aproximadamente 50 años La Organización Mundial de la Salud (OMS) la definió como “un estado de bienestar físico, psíquico y social”. Esto quiere decir que

actualmente tener una vida saludable implica mucho más que no tener ninguna enfermedad.

3. Concepto autocuidado:

Son todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

El autocuidado es incorporar en nuestros hábitos de vida, conductas que permitan mejorar y mantener un buen estado de salud como la alimentación, el ejercicio, hábitos de estudio y ciclos de sueño que son fundamentales en el autocuidado.

Actividad a realizar por el estudiante:

Responde las siguientes 5 preguntas

1. ¿Por qué es importante conservar una buena condición física?
2. El ejercicio físico es un buen hábito saludable ¿que otro tipo de hábitos saludables prácticas en casa? Explica cada uno de ellos.
3. ¿Tienes alguna dificultad para realizar ejercicios físicos en casa?
4. ¿Cuáles son los beneficios en nuestro organismo por la práctica regular del ejercicio físico o deporte? Explica brevemente.
5. ¿Por qué se dice que es como un triángulo equilátero nuestra salud? Ver imagen 1



Imagen 1

Recomendaciones y metodología:

Puedes responder estas 5 preguntas sin necesidad de buscar en internet, recuerda un poco lo visto en clase.

También, puedes ingresar a un servidor como **google** donde podrás consultar acerca del tema **Condición física y salud** o usar otra herramienta como **youtube** donde podrás visualizar algunos videos que te recomiendo, sino puedes verlos no te preocupes cuando volvamos a las clases presenciales tendremos la oportunidad de verlos.

Videos recomendados para ampliar el autoaprendizaje (opcionales de ver).

Condición Física y Vida Saludable <https://youtu.be/7TGudugKq64>

La Importancia de la actividad física para la Salud <https://youtu.be/GM4FsH13Qwo>

Estas actividades se subirán a la página de la institución (creado para tal fin) y se recibirán las respuestas y/o inquietudes al correo profesordavid1278@gmail.com

Fecha de entrega de la actividad: **1 junio de 2020.**

Autoevaluación:

El estudiante reflexiona sobre su autoaprendizaje conseguido a través los talleres, videos o textos etc., además podrá reflexionar en torno a sus logros y dificultades.

¿Qué he aprendido?

¿Fue fácil realizar la actividad?

¿Qué dificultades tuve para realizar la actividad?

¿Cómo me sintió realizando la actividad en casa?

Finalmente como criterio de evaluación se tendrá en cuenta los conceptos aprendidos y su aplicación en la cotidianidad una vez regresemos a las clases presenciales.