



TEMO6EF102



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"INSTITUTO TÉCNICO"
Santander de Quilichao, Cauca

LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

SEDE	Rafael Tello	PERIODO	1	
ESTU DIANTE		GRUPO	GUÍA No	2
ÁREA	Educación Física	JORNADA	Mañana	
DOCENTE	Fabricio Valencia Idrobo.	FECHA	1 de marzo	
TIEMPO DE DESARROLLO	Del 1 de marzo al 9 de abril de 2021		DURACIÓN	6 semanas.

METAS DE APRENDIZAJE

- Valora la importancia de la Ed física para su desarrollo.
- Comprende que el ejercicio y una buena alimentación hacen parte de un estilo de vida saludable.

EJES TEMÁTICOS

- La salud y la calidad de vida.
- El cuidado del cuerpo, autonomía y autoestima.

CONCEPTOS BÁSICOS

El concepto de salud ha evolucionado mucho a lo largo de los años. De una cultura a otra, es un concepto cambiante. Debemos dar una definición válida para el contexto socio cultural en el que nos desenvolvemos. Hace unos años entendíamos por salud la ausencia de enfermedad. Era esta una



visión reduccionista del propio concepto, además de negativa. La vida a nuestro alrededor nos enseña, con poco que observemos, que la anterior definición es incompleta. Actualmente entendemos por salud como un conjunto de aspectos que engloban situaciones con relación al individuo, a la familia, a la comunidad, y todo ello sobre la base de conocimientos, ideas y aspiraciones actuales.

El diccionario terminológico de Ciencias Médicas define la salud en un concepto más concreto refiriéndolo, al estado normal de las funciones orgánicas e intelectuales.

Al mismo tiempo la O.M.S. se refiere a la salud diciendo: "Logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales y ambientales en los que vive el sujeto y la colectividad"



TEM06EF102

A partir de esta afirmación vemos la importancia del entorno y la calidad del mismo para la mejora de nuestro bienestar. Lo que implica actitudes de cuidado y respeto hacia el mismo. Observamos que la salud no hace referencia únicamente al ámbito de la enfermedad sino que los ámbitos de relación, de equilibrio personal, de equilibrio afectivo, de actividad intelectual, de cuidado corporal... y otra serie de aspectos se desprende de ella. La salud no es pues un concepto que nos atañe en ocasiones, es un estilo, un modo de vida que me compromete y orienta nuestros hábitos. La realidad psicósomática de nuestro ser hace que la variabilidad del entorno (Relaciones, situaciones, reacciones de otros, problemas...) hace que nuestro “bienestar” se vea afectado y podamos expresar a los demás “Malestar”.

RELACIÓN ENTRE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA.

Conforme pasa el tiempo y se avanza las investigaciones se concluye con más autoridad que la inactividad física favorece que surjan una serie de enfermedades. (Cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, obesidad, hipertensión, enfermedades musculo esqueléticas...)

Por otra parte, la actividad física deportiva puede ayudar a regular estados depresivos menores, favorece el rendimiento intelectual y actitudes frente al estrés.

Las aportaciones de la actividad física y los beneficios que proporciona se pueden agrupar en dos apartados en opinión de Vos:

- Sobre el propio individuo sano.
- Sobre el individuo que sufre una serie de alteraciones concretas.

Dentro del primer apartado nos referimos a: salud orgánica o física, conservación y aumento de la salud mental, prevención de enfermedades tanto orgánicas como funcionales.

Efectos del ejercicio sobre diferentes órganos y sistemas:

El corazón: El ejercicio físico moderado y continuo favorece en el corazón el aumento de volumen sistólico y del grosor de las paredes cardíacas del ventrículo, dando como resultado una reducción de la frecuencia cardíaca en reposo, y de los valores de la tensión arterial. Por otro lado aumenta la capilarización, aumentando la densidad de los vasos sanguíneos que conectan con el corazón. Estos factores unidos a la reacción metabólica de los lípidos, disminuyen el riesgo de enfermedades coronarias.

Aparato circulatorio: El aumento de la capilarización no sólo es un fenómeno que se produce con relación al corazón y los vasos directamente comunicados con él, sino que se produce sobre la mayoría de los vasos que riegan los músculos, órganos y tejidos. Dicho fenómeno ayuda a controlar la tensión arterial reduciendo la aparición de arteriosclerosis y sus consecuencias.



TEMO6EF102

Sangre: A nivel venoso, con el envejecimiento, se producirá una disminución de la circulación de retorno, debido a la menor fuerza del efecto bomba que ejercen los músculos de las piernas y a la insuficiencia de las válvulas venosas. Por tanto aparecen varices.

El ejercicio consigue potenciar los músculos de las piernas bombeando así la sangre en su retorno hacia el corazón. A nivel de las arterias, el enemigo más temible es la arteriosclerosis (Colesterol).

El ejercicio Físico se verá condicionado por esta enfermedad pues se ve reducida la luz de la arteria y con ello el flujo sanguíneo, por otro lado, la actividad física favorece la regulación del colesterol sanguíneo. El ejercicio favorece la capilarización aumentando la irrigación y la oxigenación de los órganos.

Sistema respiratorio: Con el tiempo va disminuyendo la superficie alveolar y con ello la superficie destinada al intercambio de gases será menor. Las vías respiratorias, fundamentalmente las de pequeño tamaño tenderán a la obstrucción. Debido a progresos degenerativos a nivel óseo-articular, la caja torácica se vuelve más rígida. Por todo ello y con el paso del tiempo tendremos una menor capacidad de adaptación al esfuerzo debiendo realizar más trabajo para la obtención del oxígeno necesario.

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)

Realiza las actividades propuestas en la guía.

ACTIVIDADES

Actividad 1	Realizar la lectura de la guía.
Actividad 2	Dibujar o recortar y pegar personas haciendo deporte en un octavo de cartulina.

RECURSOS

Revistas, guías de aprendizaje, vivencias propias, cartulina, ega.

CRITERIOS DE ENTREGA

Esta guía se entregará debidamente marcada con las demás guías en el punto autorizado.

EVALUACIÓN

1. Una vez realizada la lectura de la guía escribir a partir de la lectura los beneficios de hacer ejercicio físico para la salud del ser humano.

