



**MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
E.P.E.S N°61 "Virgen del Rosario" – Formosa**

Espacio curricular: educación física

Aranda María Inés, González Viviana

Cursos: 3º I-II-III-IV-

Periodo de la actividad desde (el 20 de Abril hasta 29 de Abril)

Tema: salud y actividad física

Hola querida familia y queridos alumnos espero que hayan podido hacer las tareas y que también hayan podido realizar los ejercicios junto con algún integrante de la familia, porque la actividad física nos da bienestar físico, mental y social, pero también es necesario mantener en el hogar las buenas relaciones ,bienestar personal ,convivencia solidaria , creativa y cooperativa ayudando en la tareas del hogar, organizarse con los horarios para estudiar, para hacer actividad física, para jugar en familia, para mirar televisión, etc. todo estos tips harán que esta cuarentena sea más saludable para ti y tu familia, !!!! Éxitos!!!! a seguir andando lento pero seguros, se llega a la meta más fácil.

SALUD; se define como el estado completo de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de una enfermedad. Mantener la salud es una responsabilidad individual y colectiva, se construye día a día a base de una buena alimentación, higiene personal y del hogar, trabajo, recreación, actividad física, y descanso para fortalecer y mantener el cuerpo.

La actividad debe estar presente ya sea en forma recreativa, deportiva o ejercicios físicos, pues ayuda a la circulación de la sangre, fortalece el corazón, mantiene la movilidad de las articulaciones y músculos, además de permitir conservar una buena figura.

Obesidad: es una enfermedad en sí misma y es causa de otras, se caracteriza por el depósito y almacenaje excesivo y generativo de grasa bajo la piel. Es provocada por una alimentación inadecuada y se puede curar y prevenir con una dieta saludable que contenga: frutas, verduras, legumbres, productos de origen animal y otros, distribuidos en varias comidas al día.

La obesidad favorece a otras enfermedades como:

DIABETES

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

ENFERMEDADES CARDIACAS-HIPERTENSION

ENFERMEDADES EN LOS RIÑONES

PROBLEMAS DE GESTACION -VIDA MAS CORTA

La Obesidad se clasifican en **OBESIDAD EXOGENA:** Es aquella en la que la persona recibe nutrientes calóricos por sobre los niveles de gasto energético y el gasto se logra con la realización de actividad física y deportiva de manera habitual.

Obesidad patológica: está relacionada directamente con las enfermedades o los procesos patológicos, como diabetes, hipotiroidismo, trastornos glandulares u otros.

Obesidad Mixta: se produce como resultado de la coexistencia de ambas causas antes mencionadas.

La vida sedentaria es un factor determinante en la alta incidencia de la obesidad en la sociedad, al estar inactivos no podemos quemar calorías que consumimos en el día. Por ello debemos incorporar a nuestra actividad diaria un programa de ejercicios físicos planificado, que nos ayude a controlar y mantener nuestro peso en el nivel óptimo de salud, y fundamentalmente mejorar nuestra conducta alimenticia.

DIABETES: La OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la diabetes como un aumento continuo y permanente de la concentración de azúcar (glucosa) en la sangre por encima de los valores normales. Por el momento no es curable, pero si es posible controlarla y por ello se recomienda al diabético una disciplina, alejarse del tabaco (causante de lesiones articulares) y practicar ejercicios físicos en cualquiera de sus formas, porque recortan las necesidades de insulina en el organismo.

CARDÍACOS: Las enfermedades cardiovasculares son el primer factor de mortalidad en los países occidentales. En la mayoría de los casos se debe a la combinación de varios factores, llamadas de riesgo, hipertensión arterial, exceso de colesterol, obesidad, vida sedentaria, tabaco, alcohol, diabetes, herencia.

Uno de los factores determinantes en la prevención de las enfermedades del corazón, es la práctica de actividad física, ejercicio aeróbicos, caminata carreras, natación, bicicleta, son las más recomendadas, se aconseja una frecuencia de 3 a 4 veces por semana con una duración de mínimo de 40 minutos por vez.

Los beneficios que aporta la actividad física en cuanto a la prevención y control de esta enfermedad son: pulso más lento, contracción más eficaz del musculo cardiaco, tensión arterial relajada, colesterol y peso cerca de lo normal y aumenta la sensibilidad del cuerpo a la insulina, hormona que limpia el exceso de azúcar en la sangre. Es necesario antes de iniciar cualquier actividad física realizar una consulta médica.

ESTRÉS: Es una reacción normal, tanto físico como mental de un individuo, ante un estímulo externo o interno. Esta respuesta del organismo puede ser ante cualquier tipo de demanda ya sea física, psicológica o emocional, cuando esta reacción no tiene de descarga, se vuelve en contra y se transforma en un enemigo de la salud.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS: problemas físicos, dolores musculares, problemas respiratorios, problemas dermatológicos, eczemas, problemas cardiacos, palpitación, lipotimia, digestivos, constipación, nauseas, alteración del apetito, problemas nervioso y psicológicos, irritabilidad e impaciencia, trastornos del sueño, Al despertarse no está descansado, dolor de cabeza, etc.

COMO CONTRARRESTARLO: Tener una dieta balanceada, relájese y sea optimista, sea menos perfeccionista, organice su tiempo libre y practique algo de su agrado, mantenga su peso corporal, limite el consumo de café, no al alcohol, y el tabaco, realice actividad física en forma sistemática, por lo menos 3 veces por semana.

SEDENTARISMO: sedentaria es la persona que cotidianamente no realiza ningún esfuerzo físico. A partir de los 25 años la gente sedentaria pierde un 10% de su capacidad aeróbica y fuerza muscular cada 10 años, el cuerpo sin actividad física pierde: vitalidad, fuerza, tono muscular, resistencia, flexibilidad, elasticidad. Diversas investigaciones han determinado que la vida sedentaria resulta devastadora para el estado general del organismo, es por ello que la práctica de actividad física o deportiva es muy importante

Actividades

- 1) Vamos a leer atentamente el texto prestando atención a las palabras que desconozco, subrayarla con color, luego buscar el significado, y también sinónimos de ellas.
- 2) Escribir ¿cuáles son los factores que influyen para tener salud, este términos se refiere
- 3) solamente a la falta de enfermedad?¿porque?
- 4) Realiza un cuadro comparativo de las enfermedades que menciona el texto, incluye los factores de riesgo, que otras enfermedades pueden acarrear cada una de ellas y como se pueden prevenir

Enfermedades	Factores de riesgo	Otras enfermedades	Prevención
Obesidad	Almacenaje de grasa		
Diabetes		Lesiones articulares	
Cardíacos			Caminatas –natación bicicleta –act. Física
Estrés			
Sedentarismo			

Chicas para hacer actividad física les dejo un video que te va ayudar a realizarla, si no tenes el aro, puedes dibujar un circulo en el piso, y manos a la obra, y voy a necesitar tu video para ver tu talento, tres días en la semana la práctica. Video ["PUMP" Valentino Khan - Dance Fitness Workout... - YouTube](#)

Ahora los varones!!! pensaron que me olvide de Uds. no, no, noooo!!! Para Uds. también va un video donde vamos a ejercitar las habilidades futbolísticas fáciles y sencillas, también deben hacer su propio video practicando, chicos tres días a la semana deberán, video **ENTRENAMIENTO COMPLETO DE FÚTBOL PARA HACER EN CASA- yoruba**

Criterios de Evaluación

- Presentación de las actividades en tiempo y forma
- Desarrollo del la totalidad de las actividades solicitadas ya sean practicas y teóricas.
- Comprensión de las consignas.
- Letra legible

Fecha de entrega: 29/04 /20

3ª año todas las divisiones TRUNO TARDE entregar los trabajos al correo de la profesora Viviana González –Vivigonzalez1413@hotmail.com

3ª año todas las divisiones TURNO MAÑANA entregar los trabajos al correo de la profesora: Aranda María Inés –avaloscamila835@gmail.com