

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN DE DIOS CARVAJAL

Código
FP 67

FORMATO PARA ELABORACIÓN DE MÓDULOS

01-07-2020

MÓDULO No 2

FECHA: DE MARZO 15 AL 07 DE MAYO DE 2021

Área o Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	Grados: SEPTIMOS 1,2,3,4	Intensidad Semanal: 1 HORA	Periodo: PRIMERO
Docente(s): ARNOLD OSPINA MORALES			
Fecha de entrega: DE MARZO 15 AL 07 DE MAYO DE 2021			
Contacto del/los docentes(s): fox8125@hotmail.com			
Horarios y forma de atención del/los docentes(s): Lunes de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. por el correo electrónico, por wats up o por meet con previa información			

Preguntas problematizadora: ¿Cómo puede la actividad física mejorar mi calidad de vida?

Competencias a trabajar en este modulo

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.

Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.

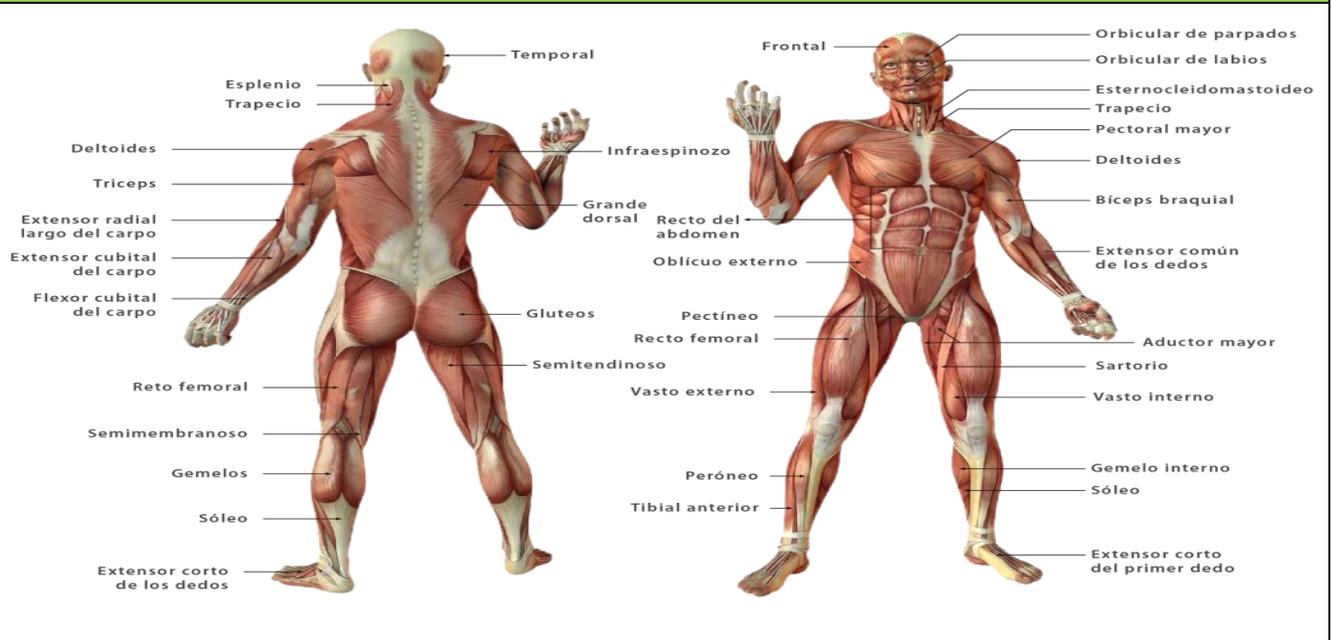
Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.

Introducción:

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Teoría:



¿Cómo mejorar nuestra calidad de vida?

Mejorar nuestra calidad de vida no es difícil si cumplimos ciertos **hábitos saludables**. Si los ponemos en práctica conseguiremos mejorar nuestro día a día y lograremos sentirnos mejor en todos los ámbitos de nuestra vida.

1. Aumenta tu actividad física

Está comprobado que **caminar 30 minutos diarios** disminuye el riesgo de sufrir enfermedades. Para estar sanos no hace falta machacarse en el gimnasio. Con pequeños gestos podemos conseguir mantenernos en forma. Para ello, es conveniente **utilizar las escaleras en vez del ascensor**, y optar por ir andando o en bicicleta en vez de en coche siempre que sea posible.

Quien trabaje sentado debe **levantarse cada dos horas para estirar las piernas y activar la circulación**. En fines de semana, lo ideal es establecer rutinas relacionadas con la actividad física, como dar un paseo en bicicleta o salir a hacer senderismo.

2. Apuesta por una alimentación saludable

Cada vez hay más gente que opta por la [comida healthy](#). Si queremos comer sano lo mejor es establecer un [menú semanal saludable](#) y comprar solo los ingredientes que vayamos a utilizar. Conviene **incorporar las frutas y verduras en nuestra dieta**, y realizar cinco comidas diarias, teniendo en cuenta que nunca podemos saltarnos el desayuno, ya que es una de las comidas más importantes de la jornada.

La dieta tiene que ser equilibrada y variada, preferiblemente de **productos de temporada**, y con las proporciones adecuadas. Además, debemos recordar beber agua para estar bien hidratados.

3. Consolida tus relaciones sociales

Somos seres sociales y **relacionarnos es fundamental para nuestro bienestar emocional**. Procura tener tiempo para estar con los que más quieres. Siéntate a hablar con tus padres tranquilamente.

Queda con tus amigos para hacer una actividad que te guste. Visita a tus abuelos o conversa con tus compañeros de trabajo en un escenario distinto al ambiente laboral.

En ocasiones nos decimos que no tenemos tiempo para nuestras relaciones sociales, pero estas son verdaderamente, lo que más importa y son necesarias para sentirnos plenos.

4. Deja a un lado las tecnologías

Pasamos demasiadas horas al día frente a las pantallas, ya sea el ordenador por motivos de trabajo, los dispositivos electrónicos o la televisión para nuestros momentos de ocio.

Desconectándonos de las pantallas lograremos sacar varias horas al día para otro tipo de actividades. Nos permitirá desarrollar nuestros gustos y aficiones, y estar más cerca de quienes más queremos.

5. Mantén actitudes saludables

Dormir adecuadamente, entre siete y ocho horas diarias, es necesario para llevar un estilo de vida saludable. También es recomendable realizarnos un **chequeo médico periódico** para conocer nuestro estado de salud y poder hacer frente a cualquier contratiempo que pueda surgir.

Dejar de fumar también es clave para aumentar nuestra calidad de vida y debe convertirse en una de nuestras prioridades. Si crees que no tienes la suficiente fuerza de voluntad para lograrlo, puedes

acudir a tu médico. Hoy en día existen excelentes tratamientos que te ayudarán a dejar atrás el tabaco.

6. Cuida de tu bienestar emocional

Para mejorar la calidad de vida hay que procurar realizar actividades que nos proporcionen bienestar emocional. Hacer frente a tus miedos sin rehuirlos, establecer planes que te hagan ilusión a corto plazo, dedicarse a **meditar unos minutos al día o leer un libro de autoayuda** puede hacer que nos sintamos mejor.

El humor también es fundamental para estar sanos emocionalmente. **Reír con una película o sonreír a los que nos rodean reduce los niveles de estrés** y libera endorfinas, también conocidas como “hormonas de la felicidad”.

7. Darte algún capricho

¿Qué sería de nosotros si no nos permitiéramos darnos un pequeño capricho de vez en cuando? Nadie mejor que nosotros mismos para conocer qué es lo que nos puede hacer ilusión. Puede ser desde **darse un baño relajante después de una jornada agotadora de trabajo** hasta comer una onza de chocolate a modo de recompensa.

Planificar una desconexión de la rutina cada seis meses realizando una **escapada de fin de semana** o reservando hora para un masaje con aromaterapia también es una excelente forma de mantener alta nuestra motivación y autoestima.

8. Evita pensamientos tóxicos

De nada vale intentar realizar hábitos saludables si dejamos que nuestra mente nos domine con pensamientos tóxicos. Si entras en un bucle de pensamientos negativos utiliza técnicas de distracción o meditación. Además, si tienes algo pendiente con otra persona mantén con ella esa conversación que has ido postergando.

Si no puedes evitar los pensamientos negativos lo mejor es que acudas a un profesional para que pueda darte las pautas necesarias para cuidar de tu salud mental y no sigas realizando esos comportamientos tóxicos que tanto te perjudican.

Introducir pequeños hábitos para mejorar tu calidad de vida es algo que está en tus manos.

Nadie lo puede hacer por ti. Con pequeñas acciones en nuestra vida diaria lograrás sentirte bien contigo mismo y vivir de una forma más saludable, tanto física, como mentalmente. Los resultados son inmediatos y, si los aplicas día tras día, duraderos. Querernos y cuidarnos a nosotros mismos es regalarnos salud, estabilidad y bienestar.

Taller:

1. Memoriza al menos 8 músculos (nombre y ubicación)
2. Escribe que significa la palabra condición física y escribe cuál es tu condición física de 1 a 10
3. Escribe que significa alimentación saludable y realiza un cronograma de un semana en el que se vea el menú de lo que comes saludablemente en el desayuno almuerzo y comida (recuerda que debes intentar combinar bien los alimentos durante esta semana)
4. Investiga cómo se puede mejorar la calidad de vida

5. Que son hábitos de vida saludables y explica en que consiste cada uno
6. Realiza un cartelera bien bonita y con colores con el tema hábitos de vida saludables

Evaluación:

El modulo se evaluara bajo ciertos parámetros en los que se encuentra incluido la ortografía, la presentación, la puntualidad, la originalidad y derechos de autor.

El estudiante luego de realizar este módulo debe de estar capacitado para responder preguntas relacionadas con la temática abordada.

NOTA: El modulo solucionado deberá ser enviado al correo electrónico: fox8125@hotmail.com antes de la fecha que se tiene programada debe enviarlo solo una vez y no puede olvidarse anexar en el asunto del correo su nombre completo y grado que cursa actualmente sino lo hace no podrá ser evaluado correctamente.

PROCESO DE AUTOEVALUACIÓN DE TRABAJO CON MÓDULOS					
EJE A EVALUAR	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SUPERIOR	ALTO	BÁSICO	BAJO
Responsabilidad e Interés	Leí toda la información del módulo.				
	Realicé las actividades teniendo en cuenta un horario				
	Realicé las actividades completas y en el tiempo establecido				
	Seguí atentamente las instrucciones de cada actividad				
Académico	Hice preguntas a un adulto cuando no comprendí algo				
	Estudie todos los temas propuestos				
	Desarrolle cada una de las actividades propuestas				
Sobre el módulo	Hice uso de la estética para la realización de trabajos				
	El contenido fue interesante y entretenido				
	Los temas incluidos me aportaron como persona				
	El contenido fue de fácil comprensión				
Mi opinión sobre el trabajo realizado y sugerencias:					

Bibliografía:

- <https://capitalhumano.emol.com/5853/caracteristicas-exito-comparten-deportistas-emprendedores/>
- <https://bienestando.es/calidad-de-vida/>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_muscular
- Enciclopedia virtual del deporte