

COMPORTAMIENTOS DEL MOVIMIENTO



ACTIVIDAD FÍSICA, TIEMPO SEDENTARIO Y SUEÑO

ACTIVIDADES PARA REALIZAR
APRENDE EN CASA II

TEMA: COMPORTAMIENTOS DEL MOVIMIENTO (ACTIVIDAD FÍSICA, TIEMPO SEDENTARIO Y SUEÑO)

Trimestre 1	Propósito: Reconocer la importancia de tener momentos de recreación y actividad física como parte de las ocupaciones cotidianas y elaborar propuestas para introducir estos espacios a nuestra vida cotidiana y familiar.	No. de proyecto 4
-----------------------	--	-----------------------------

Fecha límite de entrega	14 de noviembre	Hora de entrega	11:59
--------------------------------	-----------------	------------------------	-------

Actividad	Recurso de apoyo
<p>1. Para saber más antes de iniciar</p> <p>Lee el texto de apoyo que aparece al final de esta ficha o puedes revisar los videos del área <u>recursos de apoyo</u>, ambos recursos, contienen la misma información y están pensados para atender tu estilo de aprendizaje.</p>	<p>Video: Actividad Física https://www.youtube.com/watch?v=LwYsF4cfDVU https://www.youtube.com/watch?v=ocquswC4bQo https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo https://www.youtube.com/watch?v=xN1LAdCe7z0</p>
<p>2. El mapa de mis conocimientos</p> <p>Sigue las instrucciones del formato que aparece en la siguiente hoja, <u>puedes copiar o imprimir</u>, pega en tu libreta, tómale una fotografía cuando lo termines y envíalo a tu maestra por correo.</p> <p>Disfruta decorando tu actividad.</p>	<p>Texto de Apoyo contenido en la ficha</p> <p>Formato de trabajo hoja 3</p>

ACTIVIDADES PARA REALIZAR
APRENDE EN CASA II

Fecha:

NOMBRE DEL TEMA:

Actividad 2: FORMATO EL MAPA DE MIS CONOCIMIENTOS (Recuerda pegar este formato en tu libreta y antes de enviar al correo, verifica que el asunto este como lo indicó previamente tu maestra).

¿Qué relación tiene la alimentación con la actividad física?

Agrega un dibujo

Mi actividad física diaria

Foto de la actividad física que hago todos los días o **dibujo** de alguna actividad física que me gusta realizar

¿Cuánta actividad física es recomendable para tu edad?

Contesta la pregunta

¿Cuáles son algunos beneficios de la actividad física?

Contesta la pregunta

¿Qué actividades se consideran actividad física?

Agrega un dibujo

ACTIVIDADES PARA REALIZAR
APRENDE EN CASA II

Lista de cotejo con la que tu maestra evaluará tu actividad

Lista de cotejo para evaluar la actividad: EL MAPA DE MIS CONOCIMIENTOS Este trabajo vale 10 puntos			
Elemento	¿El formato cumple con los elementos?		Observaciones
	Sí 2 puntos	No 1 punto	
1. El alumno respondió las preguntas ¿Qué relación tiene la alimentación con la actividad física? ¿Cuánta actividad física es recomendable para tu edad?			
2. El alumno agregó dibujos para responder las preguntas: ¿Qué relación tiene la alimentación con la actividad física? ¿Qué actividades se consideran actividad física?			
3. El alumno agregó una foto o dibujo para plasmar la actividad física que le gusta realizar.			
4. El trabajo presenta fecha, tema y el asunto del correo , fue enviado como se especificó previamente.			
5. El trabajo muestra buena presentación			
Puntuación total:	10 de ____ puntos		Calificación final:

ACTIVIDADES PARA REALIZAR
APRENDE EN CASA II

LECTURA DE APOYO:

¿Qué relación tiene la alimentación con la actividad física?

Podemos comer de forma sana, pero si no realizamos actividad física estamos abocados a tener problemas de salud. Lo mismo sucede si la relación es a la inversa, cuando realizamos actividad física, pero comemos mal. El peor caso (que suele ser el más frecuente) es cuando no comemos del todo bien ni nos movemos lo suficiente.

Si el aporte energético de los alimentos excede la cantidad recomendada, y no se realiza actividad física adecuada para eliminar y compensarlo, el organismo va acumulando ese exceso que se traduce en sobrepeso y otros problemas de salud. Por contra, el ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal.



¿Cuáles son algunos beneficios de la actividad física?

- Mejora la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal.
- Permite adquirir fortaleza y resistencia corporal, protege de la osteoporosis
- Ayuda a aumentar y mantener la solidez de los huesos.
- Es importante para controlar el peso corporal, evitando situaciones de sobrepeso u obesidad.
- Aumenta la autoestima, el estado de ánimo y permite controlar la ansiedad.
- Fomenta la sociabilidad con compañeros, amigos y/o familiares.



Referencia: OMS. (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 20/10/2020, de OMS
Sitio web: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

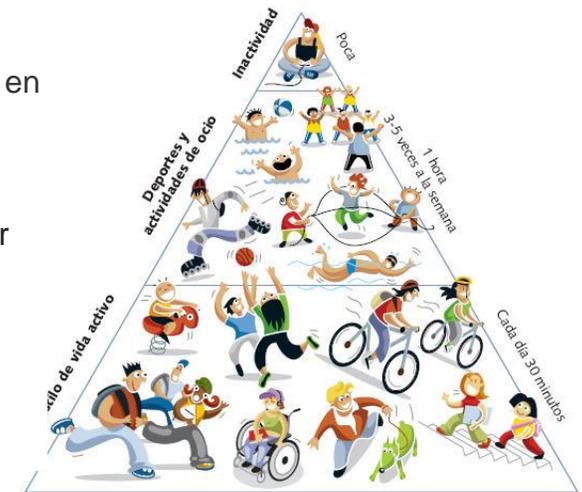
ACTIVIDADES PARA REALIZAR
APRENDE EN CASA II

¿Qué actividades se consideran actividad física?

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Por ejemplo:

- Realizar labores de jardinería que aumenten la frecuencia cardíaca, como cavar o limpiar la tierra con un azadón.
- Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr.
- Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces.
- Montar en bicicleta, en patineta, patinar y saltar a la cuerda.
- Practicar el baile y la danza aeróbica.
- Jugar al tenis, al fútbol, al hockey y al basquetbol sin competir.



¿Cuánta actividad física es recomendable para tu edad?

Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

OMS. (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 20/10/2020, de OMS Sitio web: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

