



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Guía Docente

Primera parte:

Área temática:

Educación física y Salud

Nombre y apellidos del (los) docente (s):

1. Jonnis Fernando Vallejo Restrepo

Título de la propuesta pedagógica:

Hábitos de vida Saludable como factor fundamental para mejorar la salud y calidad de vida de los estudiantes de 10 grado de la Institución Educativa Francisco José de Caldas, del municipio de Soledad, Atlántico.

Grado al que va dirigido: Décimo grado

Introducción

Crear hábitos en la población de adolescentes, debe ser considerado un factor fundamental para la vida, pues de ello puede depender el éxito o el fracaso en su vida adulta, por tal razón es muy importante que desde edad temprana empecemos a crear en nuestros estudiantes hábitos de vida saludable, que de una u otra manera le permitirán prolongar su llegada a enfermedades no transmisibles como lo son la diabetes, hipertensión, y más próximas como la obesidad, por una vida sedentaria.

Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

- Organizó mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre la salud y calidad de vida
- Seleccione técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.
- Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación

Objetivos de aprendizaje:

1. *Crear hábitos de vida saludable, que propendan por mejorar mi calidad de vida.*
2. *Mejorar mi condición física, a través de la ejecución de ejercicios específicos.*



3. *Seleccionar algunos ejercicios que permitan automatizar la práctica, de actividades en pro de mejorar la salud y calidad de vida*

RED producidos:

- Audio
- Infografía
- PDF

Segunda parte:

Secuencia didáctica:

Cada día tenemos población joven más sedentaria, pues han reemplazado las actividades lúdicas, deportivas y recreativas por actividades como juegos de mesa, videojuegos entre otros, esta situación se acrecentó con la pandemia del COVID, la cual encerró como nunca antes en la historia a la población limitando mucho más la movilidad y la actividad física. Con los estudiantes se realizarán diversas actividades físicas, que permitan mejorar su condición física (test, circuitos) y variedad de ejercicios. Se destinará 3 meses para la consecución de los objetivos.

Presentación Tema 1: Personas con discapacidad visual

Son aquellas personas con cualquier alteración del sentido de la vista, puede ser parcial o total. Aproximadamente el 80% de la información necesaria para nuestra vida cotidiana implica el órgano de la visión. Debemos cuidar continuamente este órgano de forma adecuada con actividad física sencilla de realizar.

Los jóvenes con deficiencia visual pueden realizar las mismas actividades para el desarrollo de cualidades físicas que los jóvenes sin discapacidad, siempre y cuando se realice bajo una formación adaptada y de buena calidad (Mallén y Rodríguez, 2011)

En la población en desarrollo con deficiencia visual se puede tardar más en la adquisición de un esquema corporal. Las habilidades motrices se dan gracias a la imitación-reproducción, que en los niños con deficiencia visual se limita, además se presentan dificultades en la adquisición de la marcha, carrera y control tónico postural. Aspectos que condicionan a la aparición de modificaciones en hábitos motores y que tienen impacto en el desempeño de la actividad física (Mallén y Rodríguez, 2011).

Se presenta la infografía: Infografía 1

Pregunta:



¿Cuáles síntomas has presentado, según lo señalado en la infografía?

Vamos a reforzar

Presentación Tema 2: Recomendaciones de actividad física

Es de saber que aproximadamente el 80% de la deficiencia visual son prevenibles si se realiza actividad física sencilla de forma continua.

Se presenta la infografía: Infografía 2

Pregunta:

¿Qué actividades que realizas crees que ejercitan tu órgano de la visión, según lo señalado en la infografía?

Presentación Tema 3: Ejercicios de actividad física

A continuación, se presentan una serie de ejercicios recomendados para la población con discapacidad visual.

A. Ejercicios para la estabilidad central

- 1 Ejercicios de respiración consciente
- 2 La bomba
- 3 Ubicación en la casa

B. Ejercicio sobre silla

Para incremento de estabilidad por incremento de fuerza abdominal:

- 4 La silla - Rotación
- 5 La silla - Ascenso

C. Ejercicio de balance

- 6 Cambio de las posibilidades de equilibrio

Pregunta:

Antes de iniciar la práctica física debemos preparar el espacio y prepararnos nosotros, ¿estás preparado?

Tarea:



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Antes de iniciar la práctica física debemos preparar el espacio y prepararnos nosotros. No es nada complejo, son recomendaciones sencillas. Observa la infografía y prepárate.

Toma una foto con las verificaciones previas y los materiales para la PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Evaluación:

Haz un escrito sobre los cambios realizados en los hábitos para incrementar la calidad de su vida saludable e indique cómo los ejercicios propuestos contribuyen en ello.

Actividades imprimibles:

Tema 1:

Infografía 1

Tema 2:

Infografía 2

Tema 3:

A. Ejercicios para la estabilidad central

1 Ejercicios de respiración consciente

2 La bomba

3 Ubicación en la casa

B. Ejercicio sobre silla

4 La silla - Rotación

5 La silla - Ascenso

C. Ejercicio de balance

6 Cambio de las posibilidades de equilibrio

Tarea:

Infografía 3