

INSTITUCION EDUCATIVA GUSTAVO URIBE RAMIREZ

GRANADA CUNDINAMARCA

SABATINA

AREA: PROYECTOS “Ed. Física”

DOCENTE: MARIA DEL PILAR BARRAGAN

CICLO: V

TITULO DE LA GUIA: VIDA SALUDABLE

1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

- **conocimiento y la interacción consigo mismo y su alrededor**, incorporando habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento
- **Competencia social y ciudadana** esta competencia supone comprender la realidad social en que se vive, afrontar la convivencia
- **Competencia para aprender a aprender.** Aprender a aprender supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades.

2. CONTENIDO TEMATICO

- **Conocimiento de una buena alimentación**
- **Experiencias y ejecución del calentamiento y estiramiento**
- **Realizará posturas corporales propias de las técnicas de movimiento**

3. ACTIVIDADES: las actividades a ejecutar se realizarán en el cuaderno o en las guías.

4. OBSERVACIONES: la guía se realizará para cada sábado. Como proyectos maneja 3 asignaturas, cada asignatura debe ser para cada sábado como lo estábamos manejando, estas se deben presentar el sábado 2 de mayo enviar al correo, WhatsApp, en caso de no tener ninguno de estos medios, debe dejar la carpeta en la sede Andrés Bello.

TALLER # 1

LA ALIMENTACION

Alimentación es la ingestión de [alimento](#) por parte de los [organismos](#) para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

La alimentación de cada persona varía según sus gustos, todo lo que necesita su cuerpo como nutrimentos van a variar según las actividades que realiza, por ejemplo, deportes o si tiene una vida sedentaria. La cultura también forma parte de la alimentación ya que en cada lugar existen diferentes costumbres y tradiciones y los alimentos serán según la región donde habita.

Los [seres humanos](#), al igual que el resto de los [seres vivos](#), necesitan, además del [agua](#) que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la [vida](#).

Una [dieta](#) correcta debe contener cantidades adecuadas de [proteínas](#), [lípidos](#), [glúcidos](#), [vitaminas](#) y [minerales](#). La base de una buena [nutrición](#) reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más [sedentaria](#).

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

. El **calentamiento** y **estiramiento** de los [músculos](#) es fundamental a la hora de emprender cualquier actividad física o deportiva. Con una [rutina](#) simple pero bien hecha, podemos prevenir [esguinces](#), desgarros y torceduras que nos pueden provocar graves fracturas.

El estiramiento es una actividad completa que, con un encadenamiento de posturas lentas, permite relajar las [articulaciones](#) y **estirar los músculos del cuerpo**. Es una disciplina ideal para todas las edades, se puede practicar sola o como complemento de otro deporte. Los estiramientos pueden tener 4 objetivos diferentes:

- Preparación muscular
- Recuperación de la flexibilidad después de un esfuerzo
- Flexibilización
- Relajación

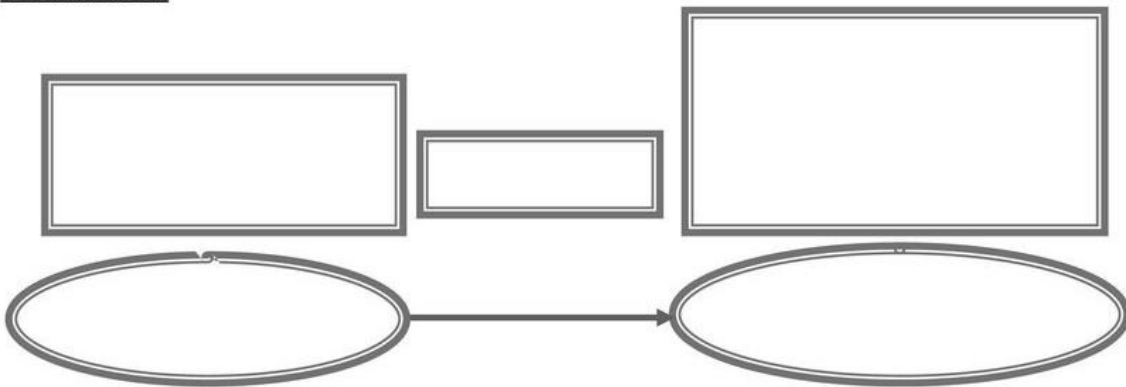
Como llevar a cabo un buen calentamiento y estiramiento

- Recuerda realizar un calentamiento sistemáticamente antes de estirar el cuerpo, para evitar posibles [lesiones](#).
- Preferentemente, realiza los estiramientos en un lugar a temperatura agradable o cúbrete si hace frío
- Estira los músculos con suavidad y de forma progresiva
- Hidrátate antes y después de los estiramientos
- Practica los siguientes ejercicios en forma de [circuito](#)

RESOLVER
















1. Por medio de un cuadro sinóptico explica la importancia de una vida saludable
2. Realiza un recetario saludable para la semana
3. Explica por qué la nutrición y la actividad física son importantes para el ser humano
4. En el texto anterior encontraras unas palabras subrayadas busca el significado y de un ejemplo.
5. Realiza las preguntas según el siguiente texto

P1.El calentamiento, que es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados, se debe realizar habitualmente antes de la actividad física o deportiva, con la finalidad que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinada.



- busca el significado de las palabras subrayadas.
- Reemplaza cada palabra subrayada por un sinónimo.
- Grafica el pensamiento:

6. Realiza una rutina diaria de activación.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	