



U.E. “Nuestra Señora de Lourdes”

INSCRITA EN EL M.P.P.E. SO136D0321
PUERTO LA CRUZ – EDO. ANZOÁTEGUI

GUÍA DE ESTUDIO **EDUCACIÓN FÍSICA**



3ER AÑO - III LAPSO

Profesora: Yanetsy Viart

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

ALIMENTACIÓN SANA

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- ✓ **Tiene que ser completa:** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- ✓ **Tiene que ser equilibrada:** los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- ✓ **Tiene que ser suficiente:** la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- ✓ **Tiene que ser adaptada a:** la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- ✓ **Tiene que ser variada:** debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

ACTIVIDADES

- ✓ Buscar en internet y dibujar una pirámide de alimentos en una hoja.
- ✓ Elaborar una dieta balanceada.

Entrega: 29-04-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE UN RIESGO BIOLÓGICO.

El riesgo biológico consiste en la presencia de un organismo, o la sustancia derivada de un organismo, que plantea, sobre todo, una amenaza a la salud humana (una contaminación biológica). Esto puede incluir los residuos sanitarios, muestras de un microorganismo, virus o toxina de una fuente biológica que puede resultar patógena. Puede también incluir las sustancias dañinas a los animales y otros seres vivos.

Contaminantes Biológicos

Las condiciones de trabajo pueden resultar negativas si se realizan en presencia de contaminantes biológicos, tanto por el riesgo biológico que pueda presentar la actividad, como por el contacto con los desechos orgánicos considerados como peligrosos; estos contaminantes biológicos son aquellos agentes biológicos que cuando se introducen en el cuerpo humano ocasionan enfermedades de tipo infeccioso o parasitario.

El concepto de agente biológico incluye, pero no está limitado, a bacterias, hongos, virus, protozoos, rickettsias, clamidias, endoparásitos humanos, productos de recombinación, cultivos celulares humanos o de animales y los agentes biológicos potencialmente infecciosos que estas células puedan contener, priones y otros agentes infecciosos.

Coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que se descubrió en la década de los 60 pero cuyo origen es todavía desconocido. Sus diferentes tipos provocan

distintas enfermedades, desde un resfriado hasta un síndrome respiratorio grave (una forma grave de neumonía).

Gran parte de los coronavirus no son peligrosos y se pueden tratar de forma eficaz. De hecho, la mayoría de las personas contraen en algún momento de su vida un coronavirus, generalmente durante su infancia. Aunque son más frecuentes en otoño o invierno, se pueden adquirir en cualquier época del año.

Causas

Los coronavirus se transmiten de forma limitada entre humanos, pero hasta la fecha se desconoce el origen de estos virus. En todo caso, se sabe que ciertos animales, como los murciélagos, actúan como reservorios.

Como en otros virus que causan neumonía, cuando se transmiten en humanos, el contagio se produce generalmente por vía respiratoria, a través de las gotitas respiratorias que las personas producen cuando tosen, estornudan o al hablar.

Prevención

En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, como recordatorio, los CDC siempre recomiendan medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Estas medidas incluyen:

- ✓ Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Quedarse en casa si está enfermo.

- ✓ Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- ✓ Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.
- ✓ Seguir las recomendaciones de los CDC sobre el uso de mascarillas.
- ✓ Los CDC no han hecho recomendaciones para que las personas que no están enfermas usen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias, incluso del COVID-19.
- ✓ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- ✓ Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Lávese las manos siempre con agua y jabón si están visiblemente sucias.

Tratamiento

No hay un tratamiento antiviral específico que se recomiende para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 deben recibir cuidados de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas. En los casos graves, el tratamiento debe incluir atención médica para apoyar el funcionamiento de los órganos vitales.

ACTIVIDADES

- ✓ Realizar un informe acerca del coronavirus donde aparezca surgimiento, evolución del virus, síntomas y consecuencias para el ser humano.
- ✓ Según tu criterio diga si el coronavirus constituye un riesgo biológico y explicar.

Entrega: 13-05-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

CULTURA FÍSICA

Cultura física es el conjunto de conocimientos sobre gimnasia y deportes, y práctica de ellos, encaminados al pleno desarrollo de las facultades corporales.

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”.

Una diferencia esencial entre educación física y deportes, y cultura física y actividad física, es que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo propio: la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional.

Beneficios de la cultura física

Mediante la práctica sistemática de ejercicio físico:

- ✓ Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- ✓ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- ✓ Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- ✓ Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- ✓ Ofrece mayor energía para las actividades diarias.

- ✓ Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- ✓ Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- ✓ Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población debería llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. Países como Brasil, Canadá, Cuba, Estados Unidos e Inglaterra están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa.

Programas de la cultura física:

Gimnasia básica	Diabetes	Bailo terapias
Gimnasia con el niño	Obesidad	Asma bronquial
Embarazadas	Adulto mayor	Educación física
Hipertensión	Varices	Recreación

En definitiva, la cultura física no es sólo una disciplina educativa, sino que también realiza sus fines en los aspectos social, recreativo, competitivo y terapéutico alejando al hombre del sedentarismo tan nefasto para tener una vida plena.

Además de los cuidados corporales para alcanzar la salud física, la cultura física va más allá del bienestar del cuerpo y del desarrollo de la actividad física y el deporte, promoviendo también hábitos saludables como una alimentación sana, no fumar, no beber alcohol desmedidamente y acudir regularmente al control clínico de salud.

ACTIVIDADES

- ✓ Realizar un mapa mental con los beneficios de la cultura física para el corazón,
- ✓ Sistema circulatorio, metabolismo, aparato psicomotor y psicológico.

Entrega: 20-05.20 de 7:00 a.m. a 12:00 pm

Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

VOLEIBOL

El voleibol, vóleibol, volibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley, es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central.

- ✓ **Comisión directiva:** Federación Internacional de Voleibol
- ✓ **Miembros por equipo:** 6 por equipo en la cancha; (12 a 14 por equipo, intercambiables)
- ✓ **Autoridad deportiva:** Federación Internacional de Voleibol (FIVB)
- ✓ **Lugar del encuentro:** Campo de juego de 18 m x 9 m, con zona libre alrededor de 3 m y 7 m de altura.
- ✓ **Género:** Masculino y femenino

TIPOS DE VOLEIBOL:

- ✓ Voleibol de playa
- ✓ Voleibol sentado
- ✓ Ecuavóley

ACTIVIDADES

- ✓ Investigar y entregar principales reglamentos del voleibol.
- ✓ Dibujar una cancha de voleibol poner las medidas.

Entrega: 10- 06-20

Calificación: 5 puntos

Consultas: lunes de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Nota: Los trabajos se tienen que hacer por escrito y si no se entregan en fecha pierden puntos.

Teléfono: 0281 992 1355 o 0426 295 7076

Correo: yviart8@gmail.com