



ESS N° 33 “ FACUNDO QUIROGA “

Educación física: mujeres y
varones

Ciclo orientado profesores :
Viviana Deldo

Matías Mikelevich , Alicia Méndez
, Echeverría

Sergio

Actividades y contenidos
unificados para disciplina de
Educación física

Ciclo básico y ciclo orientado

Hábitos saludables

Año 2020



1. LOS HÁBITOS SALUDABLES

Los **hábitos saludables** son costumbres que incorporamos a nuestro comportamiento habitual, que perduran en el tiempo y que nos permiten hacer una vida saludable.



HÁBITOS POSITIVOS

1. **Práctica habitual de ejercicio física:** nos reporta bienestar tanto físico como mental.
2. **Correcta nutrición:** los alimentos que tomamos son la fuente de energía de nuestro organismo.
3. **Posturas corporales correctas:** las diferentes posiciones que adoptamos afectan a todo el cuerpo en general y a la espalda en particular. Si esas posturas son incorrectas, repercutirán negativamente en el crecimiento y para toda la vida.
4. **Higiene personal:** evita el riesgo de adquirir ciertas enfermedades, beneficia a nuestro estado de ánimo y la forma de relacionarse con los demás.
5. **Dormir las horas necesarias:** durante el sueño nos recuperamos de la actividad diaria, se reparan los tejidos y tienen lugar los procesos de crecimiento corporal.



HÁBITOS NEGATIVOS

1. **Sedentarismo:** es un estilo de vida en el que predomina la pasividad frente a la actividad física. Conlleva problemas de obesidad, corazón, aparato locomotor, estado de ánimo...
2. **Fumar:** disminuye la calidad y las posibilidades del disfrute de la vida, ya que provoca efectos perjudiciales en el sistema circulatorio, en el sistema respiratorio, en la personalidad y en la libertad de las personas.
3. **Ingerir alcohol:** afectan al estado de ánimo y a la personalidad y pueden desembocar en graves enfermedades, además de disminuir la capacidad para realizar actividad física, que es sana para el cuerpo y la mente.
4. **Consumir drogas:** afectan a la libertad de las personas mientras que socavan el organismo, afectando a muchos órganos y a la mente de los adictos.

La etapa más importante para desarrollar los hábitos saludables es de los 6 a los 16 años. Si conseguimos convertir los hábitos saludables en parte de nuestro estilo de vida, nos sentiremos mejor, con más energía y alargaremos los años en que se disfruta de una buena calidad de vida.



Un 70% de las características de nuestro envejecimiento dependerá de nuestros hábitos de vida.

II. EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico orientado a la salud es aquel que tiene unas determinadas características de **intensidad, duración, frecuencia, tipo y progresión**. Este tipo de ejercicios tiene **beneficios en la salud** tanto a nivel físico, como a nivel psicológico y social.

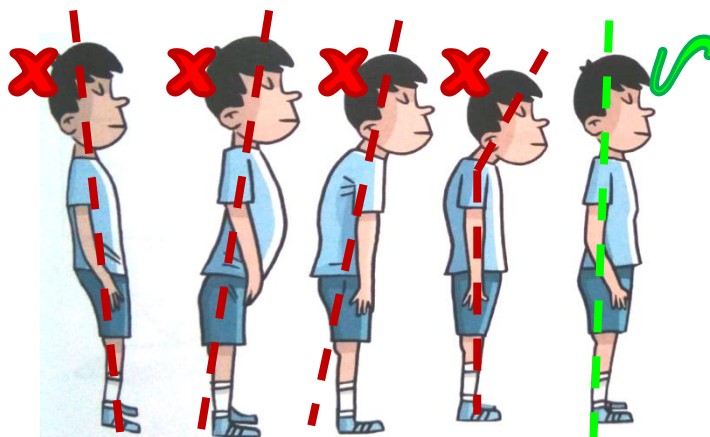
Practicar actividad física mejora y fortalece el aparato locomotor, mejora la capacidad cardiorrespiratoria y contribuye a la mejora de la calidad de vida.

RECUERDA QUE...

Las recomendaciones generales de actividad física semanales son de 150 minutos de actividad vigorosa o 300 minutos de actividad moderada **para niños/as y adolescentes** y de 75 minutos de actividad vigorosa o 150 minutos de actividad moderada **para adultos**

III. LA POSTURA CORPORAL

La **postura corporal** es la forma en que está colocado nuestro cuerpo en relación con el espacio que le rodea. Adoptar posturas corporales incorrectas afecta a los músculos, produciendo tensiones en el aparato locomotor. Estas alteraciones pueden ser más complicadas en la etapa de crecimiento.



Para evitar la adopción de posturas incorrectas y controlar nuestra postura corporal es muy importante:

- **fortalecer la musculatura**, sobre todo los músculos posturales (los músculos del tronco).
- **mantener una buena flexibilidad**, especialmente de los músculos isquiotibiales y de otros músculos de la cadera que mantienen la columna en una posición saludable.

A. POSTURAS HABITUALES

Sentados



La espalda debe permanecer en contacto con el respaldo.

Evitar la «postura de sofá».

Con mochila



La mochila debe situarse sobre la parte alta de la espalda.



Evitar la mochila en la parte baja de la espalda.

Cogiendo algo pesado



La carga debe mantenerse lo más pegada al cuerpo posible

Para levantar cargas del suelo la espalda debe permanecer recta



Espalda recta

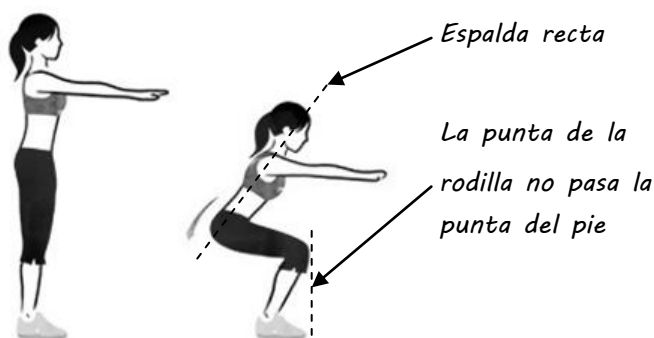
La carga a la altura de los

B. ALGUNOS EJERCICIOS

Abdominales



Sentadillas



IV. LA HIGIENE PERSONAL

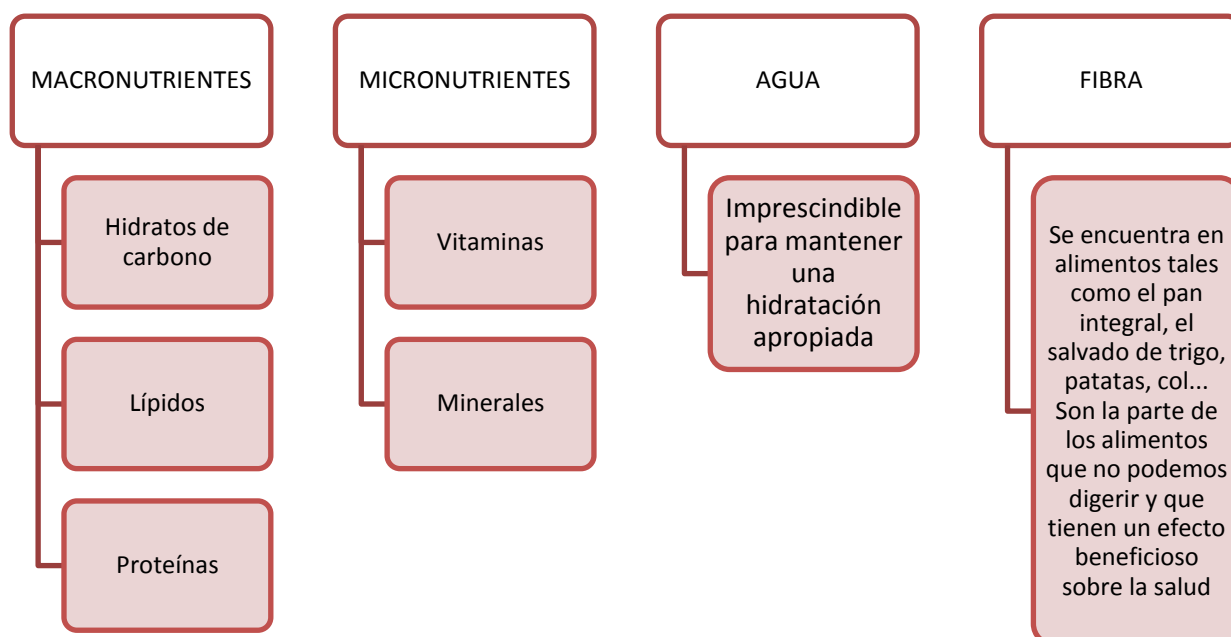
Los cambios hormonales propios de la pubertad hacen necesarios unos buenos hábitos de higiene personal. Estos hábitos no son solo una cuestión estética, sino que están relacionados con la salud.

Los hábitos higiénicos básicos incluyen:

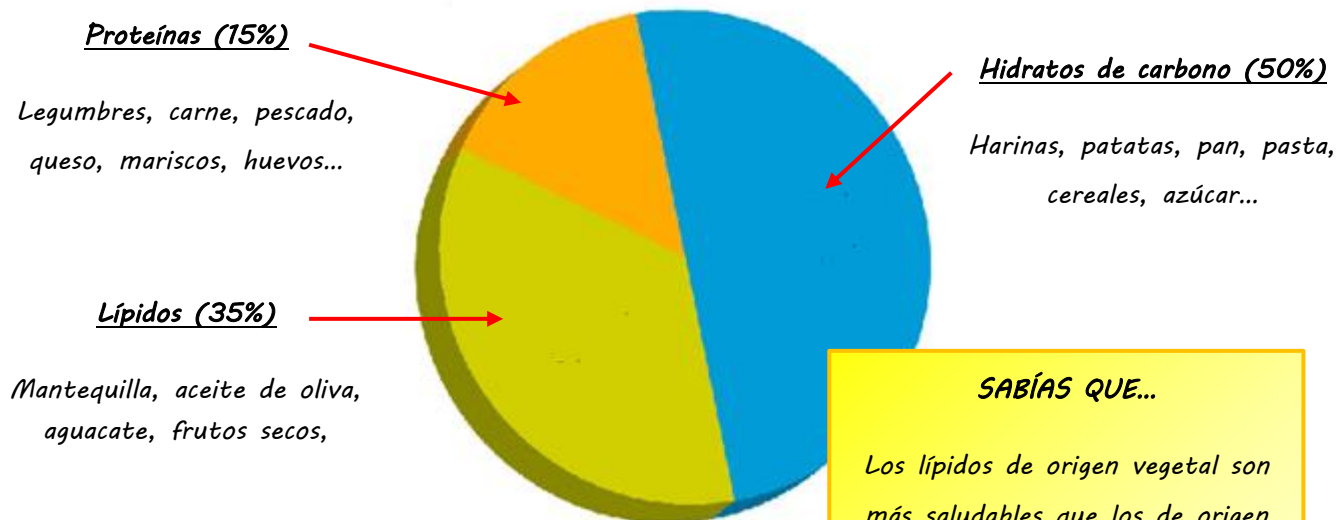
- Ducharse cada día, especialmente después de la práctica deportiva. Por eso es importante que asistas a clase con ropa y material de aseo que te permita mantener tu higiene personal.
- Cepillarse los dientes durante al menos 2 minutos después de cada comida.
- Hacer un uso racional de los productos de higiene personal.

V. LA NUTRICIÓN

Nuestra dieta debe ser variada y debe incluir los **nutrientes** fundamentales que puedes ver en la siguiente imagen:



Además de ser variada la dieta, nuestra ingesta calórica debe estar repartida entre los diferentes tipos de nutrientes. La **ingesta calórica** es la cantidad de energía que tomamos a través de los alimentos. La proporción correcta es la siguiente:



SABÍAS QUE...

Los lípidos de origen vegetal son más saludables que los de origen animal y que las harinas y masas integrales aportan una mayor cantidad de fibra que las blancas, lo que las hace más saludables.

A. LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno es el primer aporte energético del día para el organismo. Cuando se desayuna poco o nada nuestro organismo no puede funcionar normalmente para dar respuesta a las tareas del día a día y surgen el cansancio, la desganancia y la falta de voluntad para emprenderlas.

Un desayuno abundante es necesario para empezar el día porque es el primer aporte energético del organismo. Adquirir el hábito de levantarse antes y hacer un desayuno nutritivo es un objetivo que en pocas semanas se puede alcanzar.

Los alimentos del desayuno pueden ser muy variados. No deben faltar alimentos que aportan energía: azúcar, miel, aceite, frutos secos o cereales. Se debe completar con leche y fruta. No debiendo olvidarnos de las proteínas, que procuran un buen funcionamiento del cerebro.

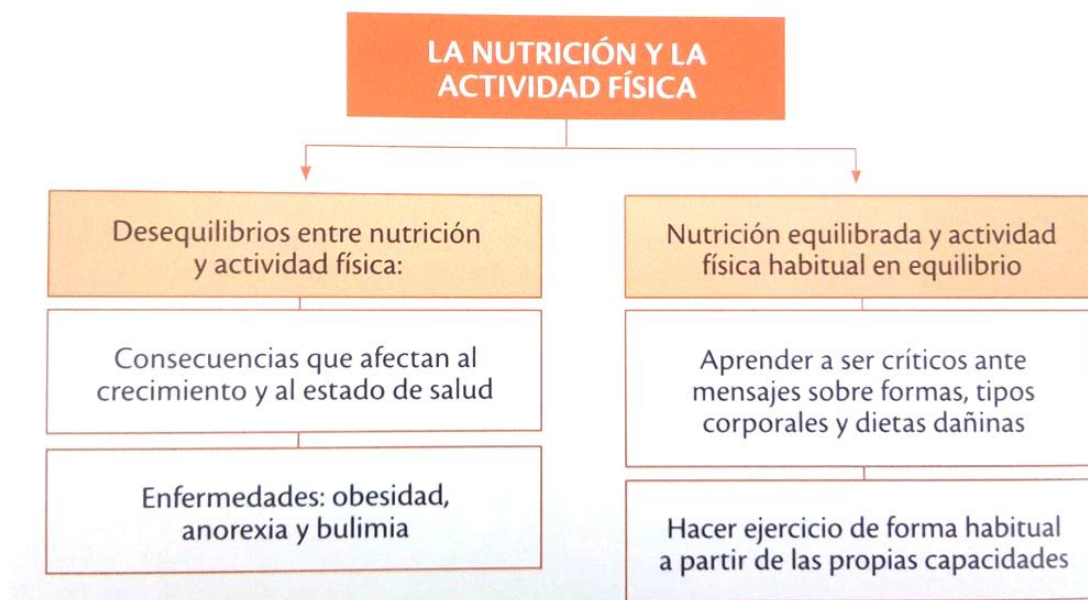
B. DESÓRDENES ALIMENTICIOS

La correcta nutrición se basa en una dieta equilibrada que permite a la persona el mantenimiento de un adecuado estado de salud y, a la vez, que provee de la energía necesaria para la realización de ejercicio físico. Cuando hay un desequilibrio entre nutrición y actividad física, surgen consecuencias que afectan al crecimiento y a la salud, pudiendo ocasionar enfermedades como:

*- **Obesidad:** es consecuencia de tomar más energía a través de los alimentos que la que se gasta a través de la actividad física. En consecuencia, el cuerpo almacena el exceso de energía en forma de grasa, provocando problemas de salud tales como cardiopatías.*

*- **Bulimia:** es una enfermedad psicológica en la que se tiene una imagen distorsionada del cuerpo y una preocupación continua y obsesiva por la silueta y el peso, siendo capaces de ingerir grandes cantidades de comida en poco tiempo y, luego, autoprovocarse el vómito, tomar laxantes cualquier otro método que les asegure que los ataques de hambre no les hagan subir de peso. Los vómitos provocan daños en la garganta y el uso de laxantes produce trastornos gastrointestinales, debilidad muscular y arritmias cardíacas.*

- **Anorexia:** es una enfermedad psicológica en la que se produce una alteración de la percepción de la silueta corporal y un temo a aumentar de peso, aun pesando menos de lo normal. Provoca alteraciones del crecimiento, disminución de la capacidad del sistema inmune, alteraciones de la vida personal, familiar y social, entre otros.



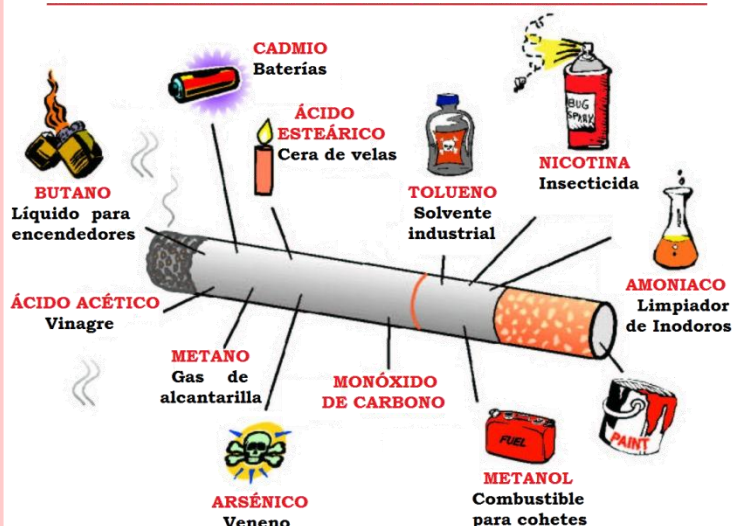
VI. EL DESCANSO

Necesitamos dormir una media de 8 horas al día. Sin embargo, conforme crecemos esas necesidades disminuyen de forma que un bebé necesita 16 horas de sueño al día, los jóvenes y adolescentes alrededor de 8 horas al día y los ancianos 6 horas.

Descansar bien no solo implica respetar las horas de sueño. Algunas prácticas que nos ayudan a tener un descanso correcto son:

- Dejar pasar, como mínimo, una hora y media entre la cena y la hora de acostarse.
- Evitar chatear, navegar en internet y otras actividades que nos alteran y dificultan el descanso.
- No abusar de bebidas excitantes, como el té o el café, sobre todo antes de acostarse.
- Realizar actividad física favorece el descanso y el sueño.
- Los ejercicios de respiración ayudan a reducir el nivel de activación del organismo, favoreciendo la relajación y el descanso.

COMPONENTES DEL CIGARRILLO

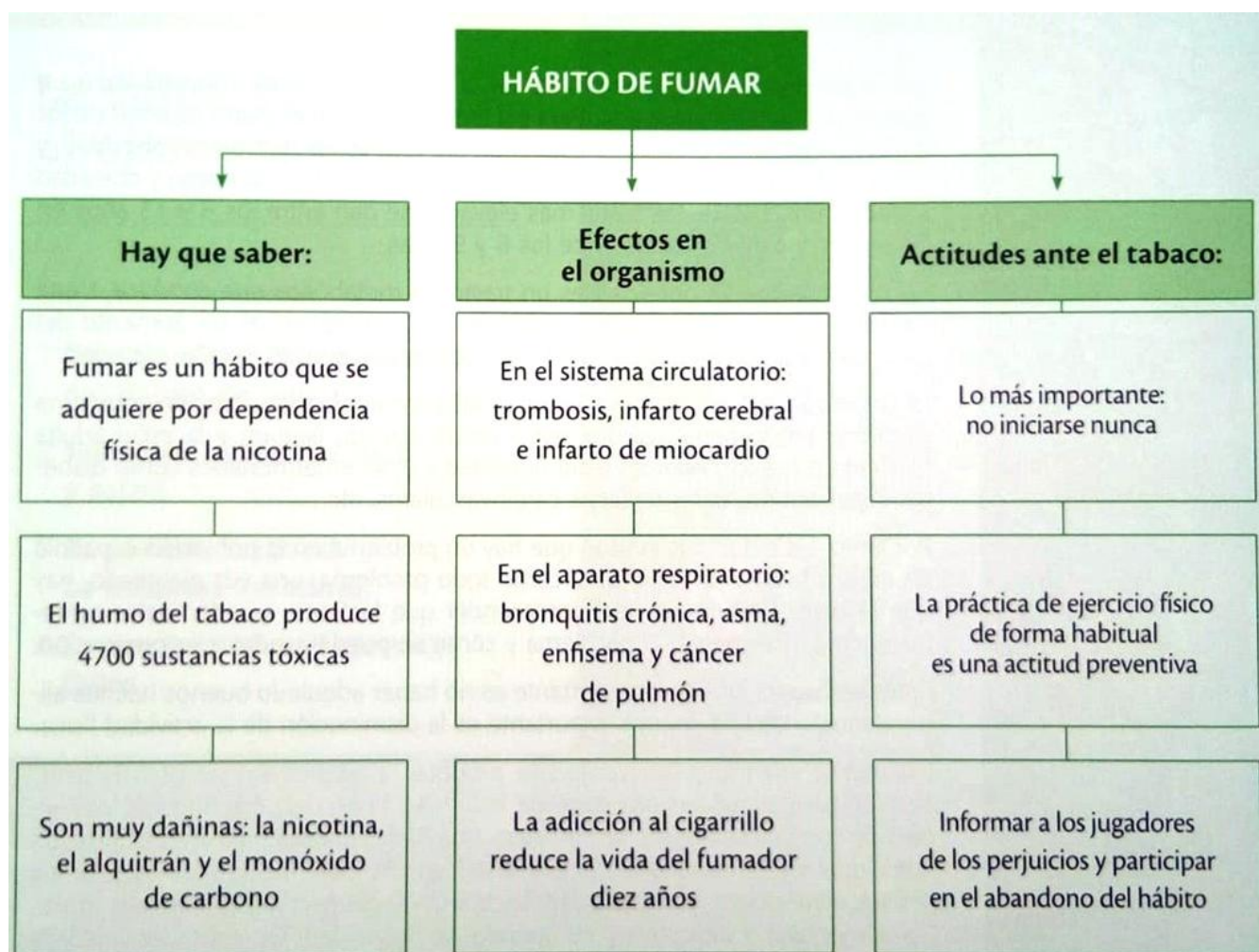


VII. EL TABAQUISMO

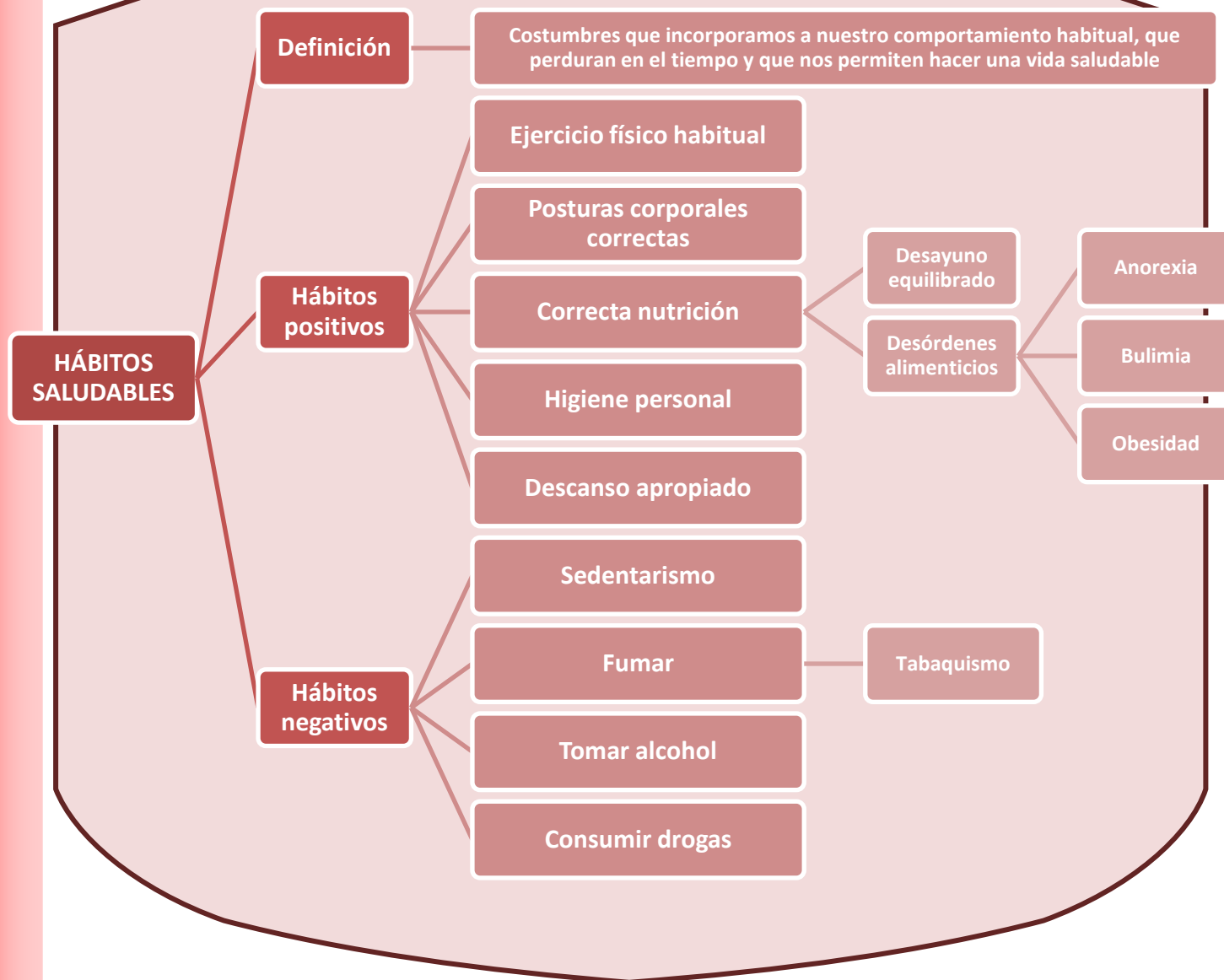
Fumar es un hábito que se adquiere por la dependencia a la nicotina. La dependencia es la situación en la que el organismo se habitúa a funcionar con la presencia de alguna sustancia, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Sin embargo, al fumar se introducen otras sustancias muy perjudiciales que afectan al sistema circulatorio y al aparato respiratorio y que aumentan los riesgos de contraer cáncer. Las más perjudiciales son el alquitrán y el monóxido de carbono.

En el esquema siguiente tienes una vista general de todo lo que debes saber sobre el hábito de fumar.



UNA VISIÓN RÁPIDA DEL TEMA



ACTIVIDADES DEL TEMA

Copia en tu cuaderno de la asignatura las siguientes cuestiones y resuélvelas. Recuerda que puedes imprimir o no el tema, pero no debes meterlo en el cuaderno.

- 1 Define el concepto de hábitos saludables.
- 2 ¿A qué edad es más importante incidir en la adquisición de los hábitos saludables?
- 3 Enumera los hábitos positivos que aparecen en este tema.
- 4 Enumera los hábitos negativos recogidos en este tema.
- 5 ¿Cuáles son los beneficios de la práctica de actividad física saludable?
- 6 ¿Qué dos acciones son muy importantes para mantener una postura corporal apropiada?
- 7 Nombra, describe y dibuja dos ejercicios para estirar los isquiotibiales.
- 8 Nombra, describe y dibuja dos ejercicios para fortalecer los músculos posturales.
- 9 ¿Cuáles son los micronutrientes? ¿Qué es la fibra?

10

¿Cuáles son los macronutrientes? ¿Qué proporción de la ingesta calórica corresponde a cada uno de los macronutrientes en una dieta saludable?

11

¿En qué alimentos puedes encontrar una alta proporción de proteínas? ¿Y de lípidos? ¿Y de hidratos de carbono? Nombra al menos tres de cada uno.

12

¿Qué son más sanos, los lípidos de origen animal o los de origen vegetal?

13

¿Qué elegirías en una nutrición saludable, pan blanco o pan integral? ¿Por qué?

14

Enumera los hábitos higiénicos básicos.

15

¿Cuántas horas de media necesita dormir una persona? ¿Es igual a todas las edades?

16

Enumera algunas prácticas que nos ayudan a descansar mejor.

17

¿Por qué es tan importante el desayuno? ¿Qué alimentos debe incluir?

18

Enumera y define los desórdenes alimenticios recogidos en este tema.

19

Define dependencia y señala la sustancia principal que la crea en el tabaquismo. ¿Qué otras sustancias se introducen en el organismo al fumar?

20

Reproduce en tu cuaderno el esquema sobre el hábito de fumar que aparece en el apartado de tabaquismo