

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL  
ACTIVIDAD # 2 DE EDUCACION FISICA  
AREA DE EDUCACION FISICA  
GRADOS: SEPTIMO  
– EMERGENCIA COVID 19 AÑO 2020

Para esta semana, resolveremos los siguientes conceptos y realizaremos una actividad.

#### LÚDICA

Es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía donde los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje, mediante el juego a través de actividades divertidas y amenas en las que pueda incluirse contenidos, temas o mensajes del currículo.

#### JUEGO

Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

#### RESISTENCIA FÍSICA

La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

#### VELOCIDAD

El cambio de posición (o desplazamiento) con el tiempo o capacidad de desplazarse en el menor tiempo.

#### COORDINACIÓN MUSCULAR

La coordinación muscular o motora es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.

#### HIGIENE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Significa el mantener una serie de hábitos que te ayudarán a realizar el ejercicio físico de una manera eficiente y a tener la seguridad de que no vas a tener ningún problema.

#### SALUD CORPORAL

Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves,

#### AUTOCUIDADO

Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia.

## HIGIENE PERSONAL

La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

## ENFERMEDADES RELACIONADAS POR LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. Presión arterial alta.
2. Enfermedades cardíacas.
3. Sobrepeso y obesidad.
4. Diabetes tipo II.
5. Osteoporosis.
6. Estrés.
7. Colesterol alto.
8. Enfermedades oculares

## PRESIÓN ARTERIAL

Es la tensión ejercida por la sangre que circula sobre las paredes de los vasos sanguíneos, y constituye uno de los principales signos vitales.

## SOBRE PESO Y OBESIDAD

Se definen como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.

## DIABETIS

Es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles.

## ESTRÉS

Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo el frío, el miedo, la alegría, etc.

Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

## ENFERMEDADES CARDIACAS

Son aquellas que afectan los músculos, las válvulas o el ritmo cardíacos, también se define como un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos

## OSTEOPOROSIS

Enfermedad ósea que se caracteriza por una disminución de la densidad del tejido óseo y tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos.

## ALIMENTACIÓN

Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias-

## NUTRICIÓN

Consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, para desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico

## NUTRIENTES

Son componentes de alimentos esenciales para la salud

- Luego de haber leído algunos conceptos y definiciones realiza la siguiente actividad
- En una hoja aparte escoge 14 palabras importante de lo que leíste y realiza una sopa de letras (tenga en cuenta, tanto el concepto como la palabra principal).