

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GÓMEZ CARVAJAL  
**PLAN DE APOYO DE CIENCIAS NATURALES Y MEDIO AMBIENTE**  
SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO  
TALLER EN TIMPO DE CUARENTENA



GRADO 5° A, B, C, D PERIODO 2020

### INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Establece relación entre deporte y salud física y mental.
- Reconoce la importancia de la alimentación para evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida.
- Maneja de forma adecuada los medios tecnológicos.

**competencia:** Reconozco la importancia que tiene el deporte en la salud física y mental.

### CONTENIDOS:

- Concepto de:( deporte, salud física y salud mental)
- El deporte y sus beneficios en la salud física y la salud mental
- Las Vitaminas, beneficios que le prestan al ser vivo

### El deporte y sus beneficios



## El deporte, la Salud física y salud mental

El deporte es una **actividad física que realiza una o un conjunto de personas** siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado.

El deporte es generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental. Por este motivo es recomendación médica la realización de deportes para evitar tratar problemas físicos, problemas nocionales, enfermedades, corregir la postura ósea, reducir stress, descargar tensiones.

La salud física consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir, es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional y que no padecen ningún tipo de enfermedad. La organización mundial de la salud define la salud como aquel estado de bienestar que va más allá de no padecer enfermedades y que incluye también el bienestar físico, mental y social.

la salud mental es l capacidad de persona para establecer relaciones satisfactorias y gratificantes, participar de forma constructiva en la modificación del entorno, desarrollar la personalidad adecuadamente y adaptarse a los conflictos buscando alternativas y con buen nivel de tolerancia

La salud mental y la salud física tienen una relación directa y compleja. • La Organización Mundial de la Salud define: La Salud como un estado de bienestar físico, mental, y social y

no simplemente la ausencia de enfermedad o debilidad. “La salud no existe sin la salud mental, la mala salud mental es un factor de riesgo para las condiciones físicas crónicas, las personas con condiciones serias de la salud mental tienen un alto riesgo de sufrir con condiciones físicas crónicas, la gente con condiciones físicas está en riesgo de desarrollar una mala salud mental.

## El deporte y sus beneficios en la salud física y mental

El ejercicio físico mejora la función mental, la autoestima, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar; se produce una estabilidad en la personalidad, caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividades físicas deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad; en la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través de movimientos, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano.

Los beneficios del deporte sobre la salud física y mental de los individuos son.

- Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido.
- Aumenta la circulación en todos los músculos; previniendo la aparición de varices; actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento; mejorando su creatividad manteniéndolo sano y vigoroso; las personas que realizan actividades físicas dejan el hábito de fumar con mayor facilidad; en cuanto a lo psicológico aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental; disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia, depresión; disminuye la sensación de fatiga. Da más energía y capacidad de trabajo; aumenta la capacidad de elasticidad muscular y articular; previene la aparición de osteoporosis; mejora el sueño; facilita los movimientos de la vida diaria; mejora la función metabólica aumentando la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación; aumenta el consumo de grasa durante la actividad, con lo que contribuye a la pérdida de peso; colabora con la disminución del colesterol total y del colesterol malo y aumenta el colesterol bueno; mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes; fortalece (huesos, cartílago, ligamentos, tendones), mejora el sistema muscular, esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad; disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon.



## Fuentes alimentarias y dosis recomendadas de **vitamina B** (hidrosoluble)

**B1**

Se encuentra en carnes, lácteos, cereales integrales, yema de huevo, legumbres, verduras, levaduras y algunos frutos secos.  
Se necesitan de 1 a 1,5 mcg diarios.



**B2**

Se halla en las carnes, vísceras, lácteos, cereales integrales, legumbres, aguacates, espárragos y hongos.  
Sus necesidades diarias son 1,7 mg.



**B3**

Se halla en carnes, vísceras, lácteos, huevos, pescados, cereales integrales, legumbres y frutos secos.  
Se necesita ingerir de 10 a 20 mcg.



**B5**

Sus fuentes son las vísceras (hígado), carne de pollo, huevos, pescado azul y legumbres.  
Se necesitan dosis de 4 a 7 mcg.



**B6**

Se ubica en la yema de huevos, las carnes, el hígado, el riñón, los pescados, los lácteos, los cereales integrales, las levaduras y los frutos secos.  
Se necesitan dosis de 1,5 mcg.



**B9**

Se ubica en las carnes, el hígado y los vegetales de hoja verde: espinacas, brócoli, repollo y coles de bruselas.  
Las dosis mínimas de ácido fólico son 180 mcg para hombres y 200 mcg para mujeres.



**B12**

Sus fuentes alimentarias son las almejas, el hígado, los riñones, las carnes y los lácteos. No está presente en los vegetales.  
Se necesitan 2,4 mcg que pueden aumentar a 400 en las terapias.



### ACTIVIDADES:

1. Escribe en tu cuaderno los conceptos de (deporte, salud física y salud mental)
2. Cuáles son los beneficios en la salud física y salud mental al practicar deporte
3. Escribe la relación entre deporte, la salud física y salud mental.
4. Haga un escrito en el que expliques la forma como vives la salud física y la salud mental en tu familia durante la cuarentena.
5. Explica de qué manera te has involucrado en actividades físicas con tu familia durante la cuarentena
6. como te ha beneficiado en tu salud física y mental la práctica del deporte en la cuarentena.
7. Escribe la función que cumple cada vitamina en tu organismo.
8. Explique en que alimentos se encuentra cada vitamina, representala gráficamente.