

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Nelson Alejandro González		GRADO	Quinto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	27 de abril 2020	Fecha de entrega	30 de abril 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 HORAS			
TEMA	Salud, actividad física y calidad de vida			
Contextualización				
La salud un concepto dinámico				
<p>En la actualidad pocas personas sabrían definir el termino salud correctamente, la dificultad radica en no considerar el termino salud simplemente como la ausencia de enfermedad, sino como algo mucho más complejo, donde la sensación de bienestar, la capacidad para ejercer toda clase de funciones, e incluso la de contribuir a la felicidad de los semejantes, tienen un sitio reservado.</p> <p>La preocupación por el valor de la salud no es nueva, sino que desde antiguo ha sido una de las grandes preocupaciones de la humanidad. El concepto de salud generalmente se ha identificado durante mucho tiempo con el de <i>normalidad</i>, pero definir este concepto desde el punto de vista biológico, es bastante complejo debido a las connotaciones que tiene, tanto física como psíquicamente.</p> <p>Uno de los conceptos más relacionados con la forma en que las personas intentan alcanzar la felicidad es la calidad de vida. Cuando hablamos del concepto calidad de vida, nos referimos particularmente a grupos o comunidades, en las cuales existe un óptimo bienestar entre las cinco dimensiones que constituyen la salud, e incluye la integración familiar, participación comunitaria activa, y el lograr establecer estilos de vida adecuados, tales como actividad física regular, buena alimentación, entre otros, y calidad ambiental, todo estos factores inciden en la salud, y la actividad física.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer la lectura respectiva 2. Describir y dibujar, cada uno de los siguientes criterios Define los siguientes conceptos con tus propias palabras. Luego búscalas en el diccionario. <ol style="list-style-type: none"> 1. Salud. 2. Consumo de alimentación. 3. Deporte. 4. Hábitos de higiene 5. Condiciones de vivienda. 6. Seguridad social. 7. Ropa. 8. Derechos humanos 				
Web grafía/material sugerido o complementario				

www.kinesis.com.co
editorial@kinesis.com.co

Criterios de Evaluación

1. Desarrollar la respectiva guía en el cuaderno de Educación Física, con sus respectivos dibujos.
2. Realizar ejercicios físicos de forma autónoma, durante espacio de 15 minutos