



Beneficios de hacer actividad física

Autor(a): Miguel Ángel Lara Basurto
Coordinación de Área de Educación para la Salud L004
15AOS2146J
Chapa de Mota, México.
20 de enero de 2023



PRESENTACION "BENEFICIOS DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA"

El presente RDA tienen la finalidad de ser un apoyo en el tema de actividad física, relacionados con la salud de la persona y la práctica de hábitos saludables.

Nivel: Preescolar

Grados: 1°, 2° y 3°

Propósito: Conocer la importancia de mover el cuerpo y realizar actividad física en las personas logrando así un mejor desarrollo físico y mental.

Campo formativo: Exploración Y Comprensión Del Mundo Natural Y Social

Eje: Mundo natural

Tema: Cuidado de la salud

Aprendizaje Esperado: Conoce medidas para evitar enfermedades.

INICIO:

- Mencionar ante el grupo si realizas alguna actividad física, ejercicio, movimientos etc.
- Comentar si saben por qué es importante la actividad física en las personas
- Comparar y analizar las respuestas que den en el grupo.

DESARROLLO:

- Escuchar al promotor de salud con respecto al beneficio que tiene el realizar actividad física, ejercicio, estiramientos etc.
- Reafirmar el por qué es importante la actividad física, ejercicio y estiramientos en las personas
- Escribir con ayuda del promotor de salud, en el pizarrón las razones de hacer actividad física

CIERRE:

- Salir al patio a realizar una rutina de estiramientos, y ejercicios de actividad física
- Reflexionar sobre cómo se sienten mejor; haciendo actividad física o sin hacer actividad física.

Conclusiones:

La actividad física también ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares, infarto de miocardio (corazón), diabetes tipo 2, osteoporosis, osteoartritis, dolor de espalda baja, y diferentes tipos de cáncer. Para mejorar el estado de ánimo, la recomendación es realizar aquellas actividades que la persona prefiera y disfrute. Incluso actividades ligeras, como una caminata en espacios verdes, puede mejorar el estado de ánimo de personas sanas y personas con afectaciones en su salud mental

Referencias: Diplomado Vida Saludable Módulo 4 Actividad física y hábitos de sueño. Guía de estudio p.p. 14-20
Aprendizajes clave 2017 p.p252