

# Vida Saludable

Competencias genéricas: 3.1, 3.2 y 3.3



**Objetivo:** Conocer las capacidades físicas de los alumnos por medio de la medición corporal y test para determinar la condición física de cada uno, vinculándola a la práctica del atletismo.

**Aprendizaje esperado:** Conoce los beneficios de la actividad física por medio de una charla para el cuidado de su cuerpo.

Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro **bienestar físico, mental y social.**

## Alimentación



1

Comer sanamente significa hacerlo en porciones equilibradas, tomando de los 3 grupos de alimentos, que son: los carbohidratos (azúcares), grasas y proteínas (leguminosas, carnes y lácteos).



## Higiene



2

Tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.



## Ejercicio Físico



3

Conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas, importante para mantener la condición física, puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular.



## Descanso

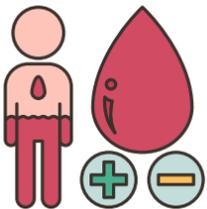


4

Es primordial para tener una mejor calidad de vida. Algunos beneficios son: aliviar el estrés, mejorar la estabilidad emocional, reducir el padecimiento de trastornos y enfermedades mentales.



## Hidratación



5

El agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social"