

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD?
CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS**

**FACTORES CLAVE:
ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, ESTADO EMOCIONAL**

HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

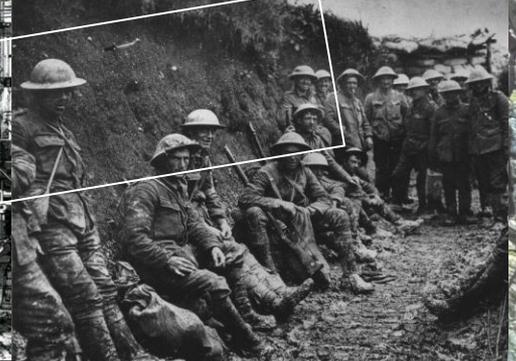
PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

**¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD?
CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS**

The Kahoot! logo is centered in the image. It consists of the word "Kahoot!" in a white, bold, sans-serif font. The text is overlaid on a square background divided into four quadrants: top-left is red, top-right is blue, bottom-left is yellow, and bottom-right is green.

Kahoot!

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD? CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS



¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD? CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS



¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD? CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS

- ✓ **AUSENCIA DE ENFERMEDAD**
- ✓ **BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL**
- ✓ **INDICADORES DE SALUD**



**Organización
Mundial de la Salud**

FACTORES CLAVE: **ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, ESTADO EMOCIONAL**



VIDEO CAMPAÑA SENSIBILIZACIÓN GOBIERNO CANADIENSE

FACTORES CLAVE:

ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, ESTADO EMOCIONAL

TENDENCIAS FITNESS 2021 (ACMS)		<i>vitónica</i>
1	Entrenamiento online	
2	Tecnología wearable	
3	Entrenamiento con el peso corporal	
4	Actividades al aire libre	
5	Entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT)	
6	Entrenamiento virtual	
7	El ejercicio es medicina	
8	Entrenamiento de fuerza con peso libre	
9	Programas de fitness para adultos mayores	
10	Entrenamiento personal	
11	Coaching en salud y bienestar	
12	Aplicaciones móviles (apps) para hacer ejercicio	
13	Personal de entrenamiento certificado	
14	Entrenamiento funcional	
15	Yoga	
16	Ejercicio para adelgazar	
17	Entrenamiento en grupo	
18	Estilo de vida como medicina	
19	Formación académica para los profesionales del fitness	
20	Medición de resultados	

FACTORES CLAVE: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, ESTADO EMOCIONAL



Beneficios del Deporte

FACTORES CLAVE: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, ESTADO EMOCIONAL

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



VERDURAS + FRUTAS + 5 RACIONES CADA DÍA



(*) Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SENC.

FACTORES CLAVE: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, ESTADO EMOCIONAL

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



FACTORES CLAVE: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, ESTADO EMOCIONAL

CLAVES PARA UNA BUENA SALUD EMOCIONAL

La salud emocional es el adecuado equilibrio entre la emocionalidad positiva y la negativa.

APRENDER A GESTIONAR LA ANSIEDAD

Es importante tratar de centrarse en tareas que ayuden a solucionar lo que provoca la ansiedad.

SABER LLEVAR LAS SITUACIONES DE DESÁNIMO

La tristeza o la apatía nos desactivan, es importante permitir que maduren y darles salida.

IDENTIFICAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La capacidad de identificar emociones y sentimientos sin confundirlos, permite gestionarlos mejor.

AUTOMOTIVARSE Y BUSCAR INCENTIVOS

El estilo de vida ejerce una gran influencia en la salud emocional de las personas.



EL ESTILO DE VIDA INFLUYE EN LA SALUD EMOCIONAL



DESCANSA LO SUFICIENTE

Dormir el tiempo adecuado beneficiará tu salud y estado de ánimo.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación afecta a tu energía y estado de ánimo.



HAZ EJERCICIO

Para una buena salud física y mental, haz al menos 30 minutos de ejercicio diario.



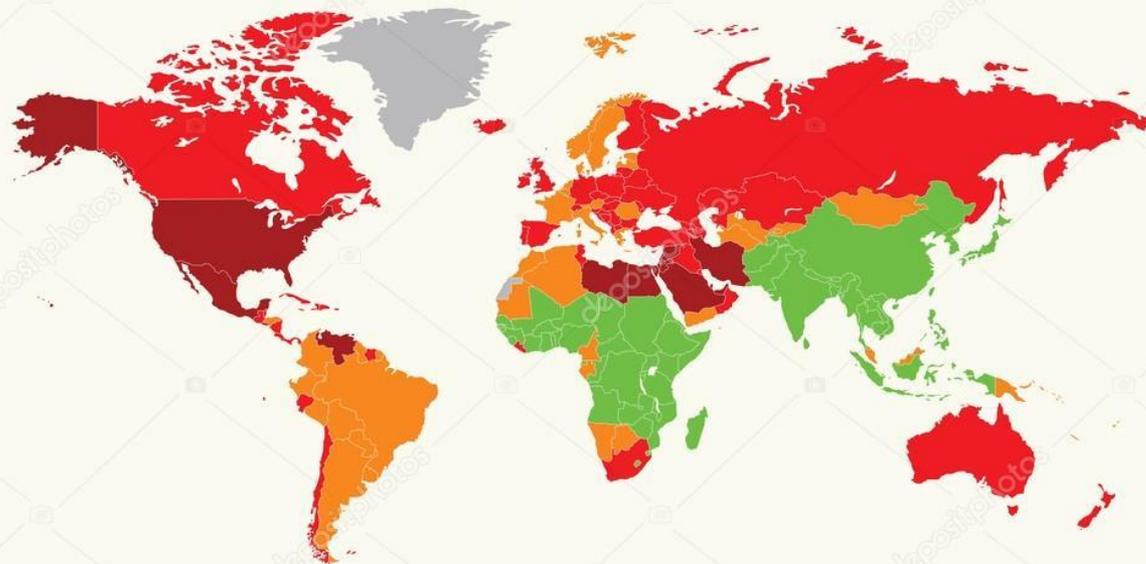
EVITA EL ALCOHOL Y EL TABACO

A largo plazo, tienen consecuencias negativas para tu salud física y emocional.



HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

MAP OF RATES OF OBESITY



The Percentage of Obesity



No information



< 10%



10-20%



20-30%

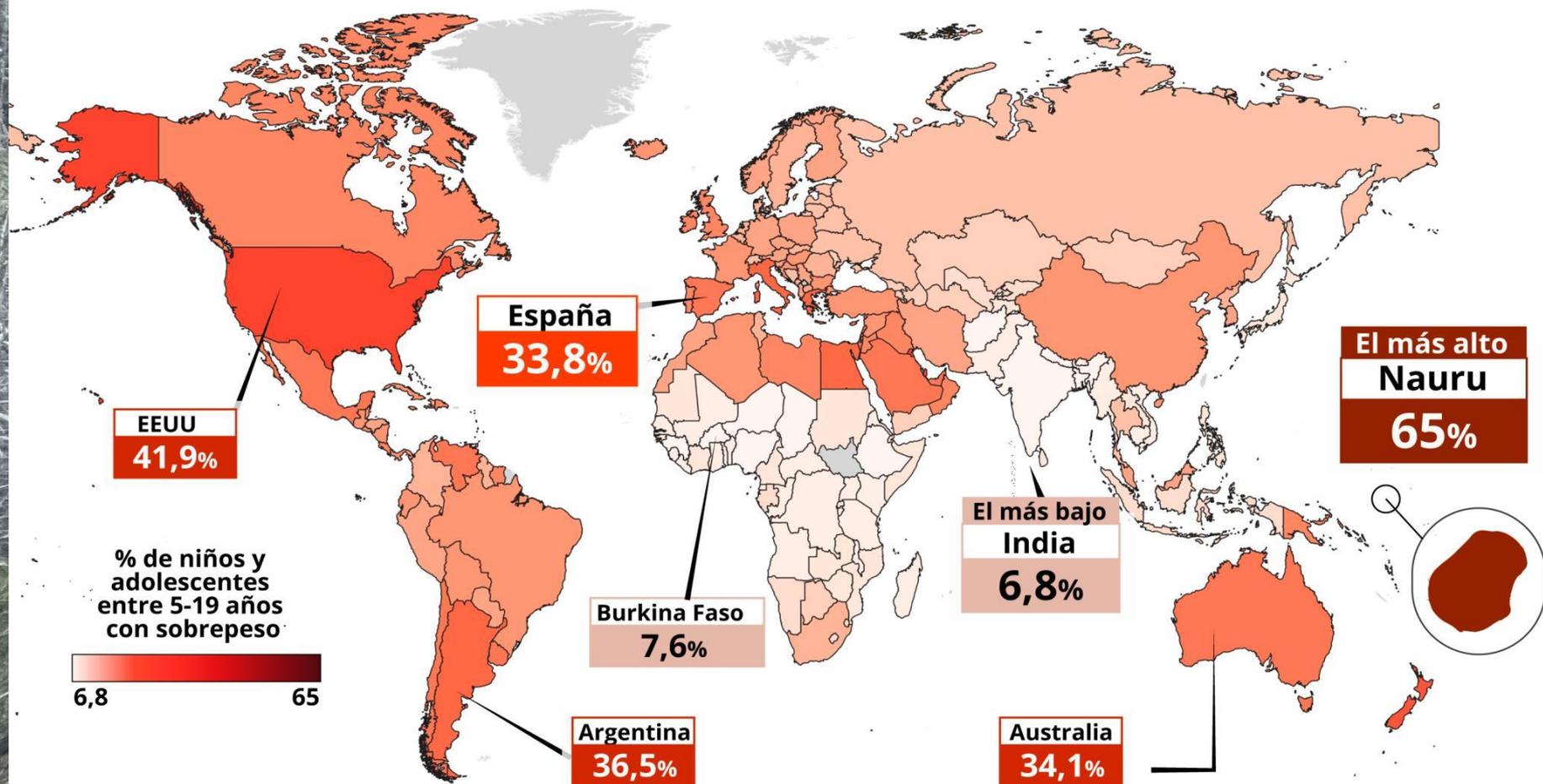


30-40%

VIDEO PROGRAMA ACTÍVATE

HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

Así es el **sobrepeso infantil** en el mundo



HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

Where childhood obesity is most prevalent in Europe

Share of 6 to 9 year olds considered obese in European countries (2015-2017)*



* Based on the 2007 WHO recommended growth reference. Age of children varies between countries, within the span of 6 to 9 years. Not all European countries included in the research, e.g. the UK and Germany.



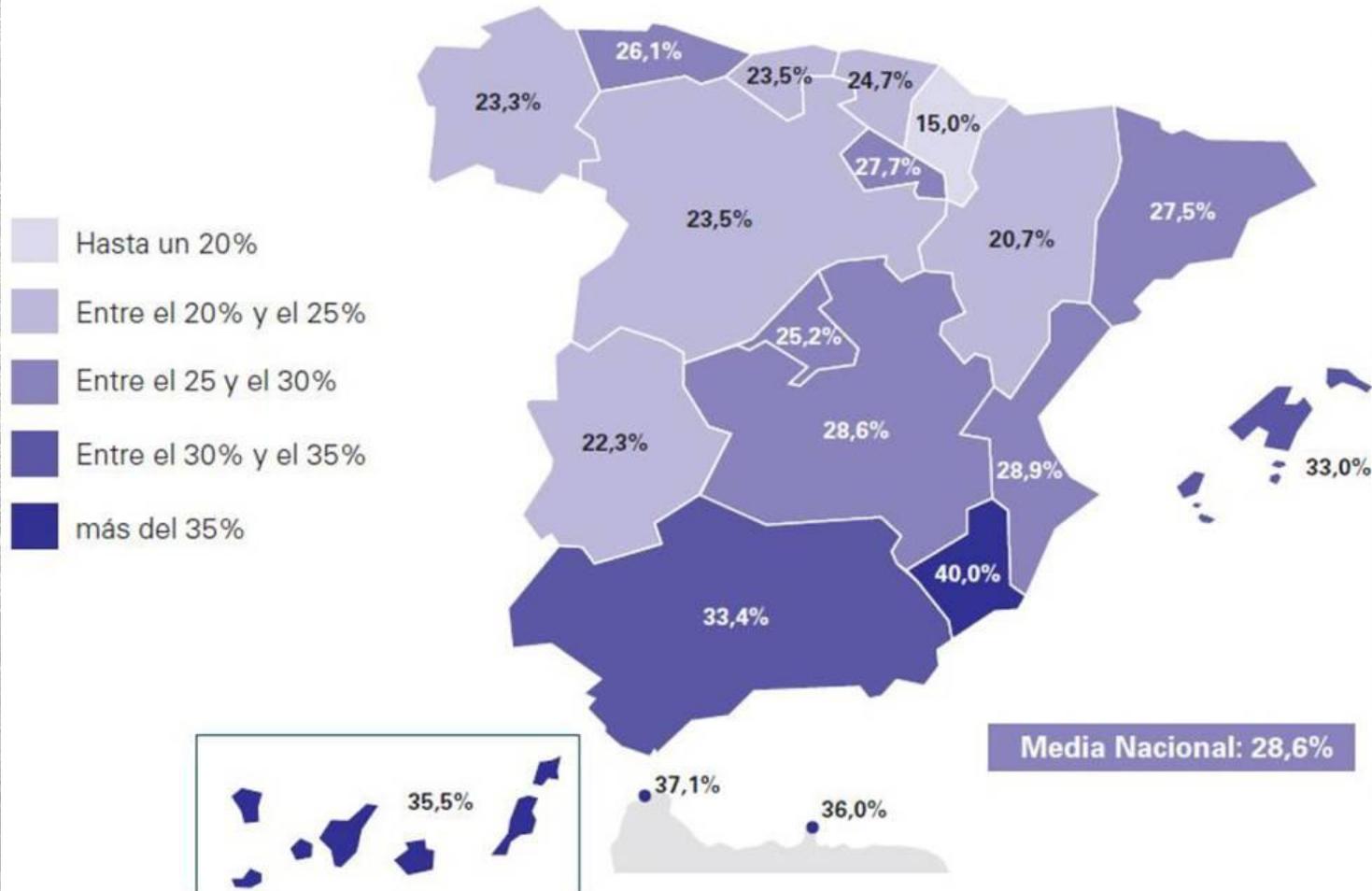
@StatistaCharts

Source: World Health Organization



HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

Población de 2 a 17 años con obesidad o sobrepeso, porcentajes, ENSE 2017



HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

ACABAR CON LA OBESIDAD INFANTIL



VIDEO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

¡MUÉVETE! ACTIVIDAD FÍSICA

Demasiado quietos

En 2015, el 15% de los niños y niñas de 11 años cumplían con los niveles recomendados de actividad física.

Cada paso cuenta

FISIOLÓGICOS: Mejora la capacidad pulmonar y cardiovascular, fortalece los huesos y músculos, mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

PSICOLÓGICOS: Mejora la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, mejora el rendimiento académico y el comportamiento.

SOCIALES: Mejora las relaciones con los compañeros y profesores, desarrolla habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

INFANCIA: Favorece el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, mejora la salud y el bienestar general.

...in corpore sano

El ejercicio físico regular mejora la salud física y mental, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora el rendimiento académico.

ACTÚO DIFERENTE, CONTROLLO EL ESTRÉS ESTRÉS

Un proceso natural

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes. Puede ser beneficioso si se maneja adecuadamente.

¿Tengo estrés?

Maneja el estrés

COMIENDO BIEN, VIVIRÁ MEJOR ALIMENTACIÓN

A comer también se aprende

El aprendizaje de hábitos saludables de alimentación comienza desde la infancia.

Desde pequeños

El IMC (Índice de Masa Corporal) es una medida que relaciona el peso con la altura. Un IMC saludable indica un peso adecuado para la estatura.

Verde en todas las comidas

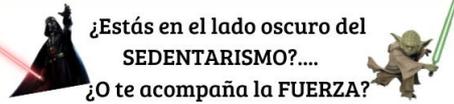
Las verduras y hortalizas son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Consumirlas regularmente mejora la salud y el bienestar.

CADA MOVIMIENTO CUENTA

<https://www.consejo-colef.es/post/recomendaciones-oms2020-3>

Recomendaciones de la OMS 2020

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



¿Estás en el lado oscuro del SEDENTARISMO?....

¿O te acompaña la FUERZA?

Este carnet saludable está pensado para promover los hábitos saludables y estilos de vida activos a través de diferentes Retos y Actividades Saludables que se plantean tanto en las horas de clase, como en vuestro tiempo libre.

Tendréis que superar los 8 bloques de contenido (que aparecen en los recuadros del Carnet) de manera individual, para contribuir al CARNET SALUDABLE del grupo, es decir, se plantearán diferentes actividades concretas, que serán evaluadas a través de rúbricas, registro de asistencia y evidencias.

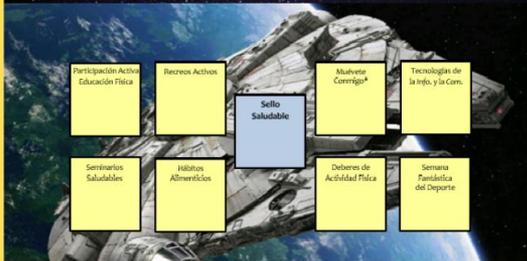
Estas actividades se van a presentar semanalmente y se os va a facilitar toda la información necesaria para superarlas. Una vez que todos los compañeros del grupo (o un porcentaje concreto en alguna ocasión) supere la tarea planteada, conseguiréis un sello en el ítem correspondiente.

El objetivo es entonces ofrecer diferentes herramientas, programas y tendencias saludables para que integréis en vuestro día a día, y de esta forma conseguir SELLO SALUDABLE en vuestra clase.

Cuando tengáis todos los sellos, no solo habréis superado una parte muy importante de la asignatura (porque como sabéis, vamos a evaluar todos estos "ítems"), además habréis completado vuestro Carnet Saludable y seréis los nuevos...
MAESTROS JEDI DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.



CARNET SALUDABLE



Actividad Organizada por:

- Diego Freire de la Varga (Profesor Educación Física)

Colaboran:

- Departamento de Educación Física
- Universidad de León (Master Innovación e Investigación)
- Fundación Deporte Joven
- CAPAS-Cité (Póster Proyecto de Investigación)

Más información:

- Cuentas en redes sociales de la asignatura
- Cuenta educativa: @TriviAF
- Página web del centro



CARNET SALUDABLE

EPISODIO I LA AMENAZA DEL SEDENTARISMO

Hace mucho tiempo, en un lugar de la galaxia muy muy lejano...

El sedentarismo dominaba el mundo hasta que un grupo de estudiantes se dispuso a hacer frente a esta gran amenaza. Hoy te toca a ti, tienes la oportunidad de unirte a esta gran aventura, y utilizar todas tus capacidades para convertirte en un maestro jedi de la actividad física. No pierdas tiempo y ayuda a tus compañeros a superar todos los retos.
"Que la fuerza te acompañe"

IES:
CURSO:

diego.frevar@educa.jcyl.es

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

DATOS PERSONALES

Nombre:
Apellidos:
Fecha nacimiento:
IES:
Clase-Grupo:
Curso Académico:



ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

¿Cumples recomendaciones de la OMS?:
AF moderada-vigorosa semanal pre:
AF moderada-vigorosa semanal post:
¿Observas diferencias en IMC inicio-fin?:
¿Y en los Test de Condición Física inicio-fin?:

VALORACIÓN PERSONAL CARNET SALUDABLE

EL CARNET SALUDABLE HA SIDO ÚTIL PARA...



Participación Activa Educación Física



Recreos Activos



Talleres Saludables (*)



Hábitos Alimenticios



Muévete Conmigo



Tecnologías info y comunicación



Deberes de Actividad Física



Semana Fantástica del Deporte

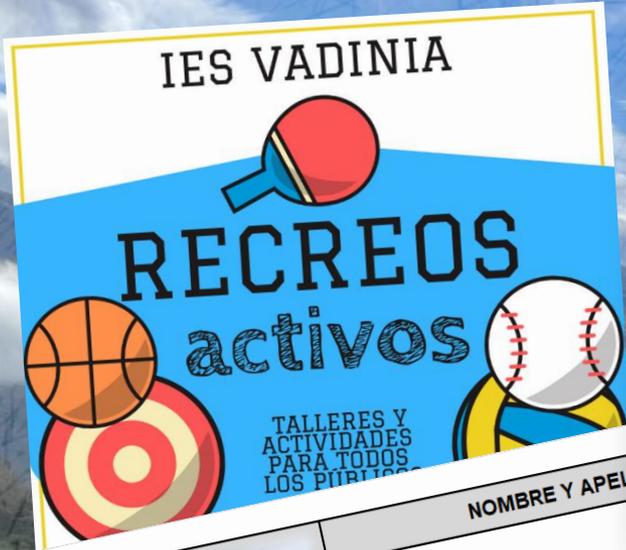
SELLOS SALUDABLES

Para conseguir los sellos saludables de tu PASAPORTE tienes que superar todos estos retos y actividades. Una vez cumplas los requisitos que se indican, solicita cada sello a tu profesor!!

Participación Activa EF (1/2/3)	Cada vez que incumpas alguna norma de clase (comportamiento, puntualidad, utilización de material, ropa adecuada) tendrás que marcar una "X" en la tabla. Puedes acumular un máximo de 3 por trimestre para conseguir tu sello!	T1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Recreos Activos (1/2/3)	Marca con una "X" el número de actividades en las que participes en los recreos activos. Has de participar en un mínimo de 4 por trimestre para conseguir este sello. Además tendrás que firmar tu asistencia en las hojas de cada actividad	T1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Talleres Saludables (*)	Indica si has participado en los Talleres planteados y cuál ha sido la temática de cada uno de ellos. Además tendrás que hacer una valoración de la actividad	(1) Temática	(2) Temática							
Hábitos Alimenticios (1)	¿Has hecho tu registro de alimentación semanal? Indica con una "X": Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Compara tus resultados con las recomendaciones de la OMS	Marca con una "X" cada uno de los healthy puntos que consigas con tus bocanats saludables. Consigue 10!		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						
Muévete Conmigo (2)	Realiza actividad física (deporte, caminar, bici, natación, entrenamiento, etc.) con un familiar o una persona de fuera del centro durante un mes, y registra al menos 4 actividades diferentes. Tienes que enseñar videos o fotos de cada una	Reto Superado! <input type="checkbox"/>								
Utilización de las TIC (3)	Únete a los diferentes retos de registro de actividad física utilizando aplicaciones móviles. Puedes hacerlo en bici, caminando o corriendo!	He completado todos los retos! Bonus correccaminos <input type="checkbox"/>	Puedes utilizar varias app (runstastic, strava, relive) y redes sociales							
Deberes Actividad Física (1/2/3)	Marca tu "X" si superas todas las tareas! <input type="checkbox"/>	Para hacer frente al sedentarismo y mejorar tu estilo de vida, tienes que completar todas las actividades del Bingo Saludable acompañado de tu familia y amigos. Cada semana haremos unrepaso de las actividades realizadas.								
Semana Fantástica del Deporte (*)	Participa en las actividades: Torneos o campeonatos de los recreos y actividades paralelas (deporte extraescolar, excursiones). Para conseguir el sello tienes que haber participado en al menos 2 de las actividades y deportes propuestos	Reto Superado! <input type="checkbox"/>								

Cuando consigas todos los sellos, te convertirás en un Maestro Jedi de la Actividad Física. Recuerda que este es un contenido obligatorio e importante para la evaluación

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



Bingo Saludable EL BINGO DE EDUCACIÓN FÍSICA		CURSO Y GRUPO		
Deporte sobre ruedas	Actividad acuática	Deporte/juego típico de otro país	Deporte adaptado	Deporte rural o tradicional
Jugar con una persona con la que nunca había jugado	Actividad física en la naturaleza	Ejercicio físico en familia	Asistir a un evento deportivo	Realizar más de 15.000 pasos en un día
Deporte de invierno	Enseñar a alguien a realizar la RCP	Convencer a una persona sedentaria para realizar ejercicio físico conmigo	Una semana desayunando de forma saludable	Inventar o aprender una coreografía
Deporte de raqueta	Realizar y compartir una receta saludable	Deporte alternativo	Leer un libro sobre actividad física/deporte	Participar en familia en una actividad popular

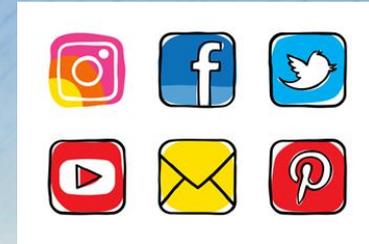



292 839 2.033
 Publicaciones Seguidores Siguiendo

Trivial de Actividad Física
 Profesor Educación Física
 Grado Ciencias Actividad Física y Deporte
 Máster Educación
 Máster Innovación e Investigación CAFD
 HBPE
 TriviAF

Into the wil... CarnetSalu...
 Escape Room Cong...

ANAS BLA 2021
 para la IGUALDAD
 CAMPEON FÚTBOL SALA
 CALENDARIO DE PARTIDOS



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN