***Juan Danel Ospina Ortiz***

***ADSI 2469181***

1. **¿Mis hábitos de vida saludable son los adecuados?**

*Mis hábitos de vida saludable son más o menos adecuados, en mi casa tratamos de cuidarnos bastante con la alimentación teniendo un equilibrio de todo lo necesario para nuestro cuerpo, además de que la mayoría de las veces descanso y me hidrato de manera adecuada, el hábito que no considero adecuado es que no practico ejercicio físico.*

1. **¿Promuevo buenas prácticas alimenticias y de actividad física a familiares y amigos?**

*La mayoría de las veces si es así en mi casa tratamos de mantener un dieta equilibrada pero en algunos casos como lo son en la mayoría que comparto con mis amigos promuevo y practico practicas alimenticias no tan buenas.*

1. **¿Es consciente de la contaminación que sufre el planeta y las afectaciones generadas?**

*Tengo un poco y estrecho conocimiento de la situación, pero sé y estoy consciente que la exposición a altos niveles de contaminación puede causar una variedad de resultados adversos para la salud aumenta el riesgo de infecciones respiratorias, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer de pulmón las cuales afectan en mayor proporción a población vulnerable.*

1. **¿Qué contribución realiza usted al medio ambiente?**

*Ninguna, conozco los riesgos y afectaciones pero en el momento no participó ni contribuyó en la mejora o conservación de nuestro planeta.*

**Investigue y defina los siguientes conceptos :**

* **Cultura física.**

Conocimientos y valores desarrollados a partir de las actividades que el hombre puede hacer con su propio cuerpo, es decir, con ejercicios que aprende de forma cotidiana.

* **Educación física.**

Proceso educativo de toda persona, centrado en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas de la persona.

* **Deporte.**

Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

* **Lúdica.**

Aquello que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento

* **Juego.**

Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

* **Actividad física.**

Cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo

* **Recreación.**

Alude a la realización de actividades pasivas asociadas a la observación, como ir a presenciar un evento deportivo, a un concierto, contemplar un paisaje o la naturaleza, ir al cine o al teatro.

* **Nutrición.**

Procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrientes por el organismo.

* **Salud.**

Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

* **Trabajo**

Actividad física o intelectual que las personas realizan para alcanzar un objetivo o satisfacer una necesidad, mediante la producción de bienes y servicios

* **Pausa activa.**

Tomar breves descansos a lo largo del día para realizar diferentes tipos de ejercicios por un periodo de 5 a 10 minutos aproximadamente

* **Capacidades físicas, contexto: Familiar, social, productivo.**

Condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación. Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización

* **Capacidades afectivas, contexto: Familiar, social, productivo.**

Capacidad para reconocer, expresar y canalizar la vida emocional. Adquiere especial importancia el equilibrio personal, la autoestima y la empatía. También es importante la meta afectividad o capacidad del sujeto para conocer y gobernar los sentimientos que provocan los fenómenos afectivos.

* **Capacidades cognitivas, contexto: Familiar, social, productivo.**

Habilidades por las que nuestro [cerebro](https://blog.fpmaragall.org/como-es-y-como-funciona-nuestro-cerebro?hsLang=es) nos permite aprender, prestar atención, memorizar, hablar, leer, razonar, comprender,es decir, poder llevar a cabo cualquier acción o tarea en nuestro día a día, desde lo más sencillo a lo más complejo.

**Lineamiento para la entrega de evidencias**

**Las preguntas son la base, deben construir un escrito o ensayo con las respuestas y con los conceptos que investigó.**

En reiteradas ocasiones nos han preguntado si nuestros **hábitos de vida saludables son los adecuados** o que si **proveemos** **buenas prácticas alimenticias y de actividad física a amigos y familiares** en la mayoría de los casos la respuesta es NO, pero ¿por qué se nos dificulta tanto tener una buena e indicada **cultura** y **educación física**?.

La causa principal se halla, sobre todo, en la adquisición de una serie de malos hábitos a lo largo de nuestra vida. Tanto niños como adultos pueden llevar un estilo de vida poco saludable, pero algunas de las causas son:

* El uso excesivo de dispositivos digitales
* Largas jornadas de estudio o **trabajo** en las que no se realiza ningún tipo de **actividad física** o **pausa activa**
* Desinterés general en el **deporte**
* Uso excesivo de medios de transporte para ir a cualquier parte

Una vida poco saludable puede llegar a ocasionar problemas muy graves en la **salud**, pero por suerte es muy fácil de combatir. No es necesario convertirse en un atleta de la noche a la mañana: introducir una serie de cambios en nuestra vida diaria será suficiente para contrarrestar los efectos negativos de esto.Algunos de estos cambios podrían ser : Modificar nuestra nutrición y planificar actividades **lúdicas** y de **recreación** para trabajar y desarrollar más tus **capacidades físicas, afectivas y cognitivas** en el contexto f**amiliar, social y productivo** como por ejemplo un **juego**.

No solo hay que preocuparnos y ser **conscientes** de las **afectaciones** generadas a nuestra salud por no tener buenos hábitos de vida saludable sino que también debemos tomar consciencia de la **contaminación que sufre el planeta tierra** y todas las **afectaciones** **generadas** a causa de la poca **contribución** realizada por el ser humano para combatir la contaminación.

**Bibliografía**

**https://www.plusultra.es/blog/sintomas-y-consecuencias-del-sedentarismo/#:~:text=Tanto%20ni%C3%B1os%20 como%20adultos%20pueden,Desinter%C3%A9s%20general%20en%20el**