

**ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA**

**COLEGIO DE DANZA**



**GUÍA TEMÁTICA**  
**VIDA SALUDABLE**

**CONTENIDOS**

1. Hábitos de alimentación y nutrición
2. Acondicionamiento físico

### Datos de ubicación

Programas de estudio Danza clásica, contemporánea, española y regional mexicana IV

Unidad 2 “La danza me mueve”

Tema: Vida saludable

## Contenido 1: Hábitos de alimentación y nutrición

### Introducción al tema

Siempre escuchamos la frase: *vive una vida saludable*, pero muchas veces no sabemos el significado real de ello y en algunos casos se suele considerar que esto significa cambiar de dieta o bajar de peso.

¿Te has preguntado alguna vez porqué es importante tener buenos hábitos de salud en tu vida diaria? ¿Cómo te sientes cuando no duermes lo suficiente o cuando tu ingesta de alimentos se ve reducida?

Un pilar importante para mantener un estado saludable se basa en una nutrición adecuada, tema básico para el desarrollo de la **Unidad 2 La danza me mueve** del programa de 4° grado.

### Objetivo

Al terminar el recorrido que te brindará este tema:

Valorarás la importancia de incorporar a tu vida hábitos saludables de alimentación como base para el **autocuidado** de tu salud corporal, así como en la práctica dancística y para mejorar tu calidad de vida, a partir de la creación de un diario de dieta semanal con el cual observarás de cerca tus **hábitos alimenticios** y reflexionarás qué de estos hábitos debes cambiar para mejorar tu salud.

### Actividad detonadora

La temporada de danza llegó y tu maestra te ha comisionado para que organices y prepares el *lunch* que se les ofrecerá a los bailarines que vienen de los otros planteles. ¿Qué alimentos incluirías en este almuerzo?; ¿por qué?

### Desarrollo del tema

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un equilibrio armónico en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación, descanso e higiene.

Uno de los pilares de la vida sana es la alimentación saludable, la cual debe cumplir con las necesidades nutricionales que necesita el cuerpo para mantener una buena salud.

De acuerdo a la OMS (Organización Mundial de la Salud) la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición contribuirá siempre a la adquisición de una salud óptima

La nutrición equilibrada es aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar con normalidad sus actividades cotidianas.

Para ello, debe aportar la cantidad necesaria de energía para que el organismo funcione correctamente y pueda realizar su rutina diaria de manera eficiente.

No obstante, las necesidades calóricas varían de una persona a otra en función de distintos aspectos como: la edad o la actividad física. Por lo tanto, la dieta diaria debe suministrar todos los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y no energéticos (vitaminas, minerales y agua) en una proporción adecuada.

### Actividades de aprendizaje

*Actividad 1.* Busca información sobre el **Plato del buen comer** y la **Jarra del buen beber** y analiza en qué consisten las raciones diarias que deben ingerirse de cada grupo de alimentos.

En las siguientes líneas explica con tus propias palabras qué ventajas nos aporta conocer los tipos de alimentos y bebidas a la hora de alimentarnos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Actividad 2.* Elabora a mano un diario de alimentación durante cinco días de una misma semana utilizando los formatos que a continuación encontrarás. En ellos debes marcar el espacio correspondiente a la casilla, utilizando una “X”

para lo que no consumiste y una “palomita” para los alimentos que sí ingeriste. Al final realizarás un ejercicio reflexivo. El objetivo de esta actividad es que analices tu consumo de alimentos y puedas alimentarte de una manera más consciente.

El objetivo de esta actividad es que analices tu consumo de alimentos y puedas alimentarte de una manera más consciente.

<b>Día 1</b>	<b>Frutas y verduras</b>	<b>Leguminosas y alimentos de origen animal</b>	<b>Cereales</b>	<b>Líquidos</b>
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

<b>Día 2</b>	<b>Frutas y verduras</b>	<b>Leguminosas y alimentos de origen animal</b>	<b>Cereales</b>	<b>Líquidos</b>
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

<b>Día 3</b>	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales	Líquidos
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

<b>Día 4</b>	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales	Líquidos
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

<b>Día 5</b>	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales	Líquidos
Desayuno				
Comida				
Cena				
Alimentos entre comidas				

Después de haber realizado tu diario alimenticio y de la investigación que realizaste con respecto al Plato del buen comer y la Jarra del buen beber, te invitamos a que realices un ejercicio reflexivo en torno a los hábitos que regulan tu alimentación basándote en las siguientes preguntas:

1. En el desayuno, del Plato del buen comer, ¿cuáles son los alimentos que más consumiste?

---

---

2. ¿Consideras que tu desayuno cumplió con las necesidades nutrimentales que necesitas?

¿Por qué? \_\_\_\_\_

3. ¿Qué alimentos consumiste en la comida?

---

4. ¿Qué tipo de alimentos consumiste durante la cena?

---

---

5. ¿Acostumbras consumir alimentos entre las comidas principales? ¿Cuáles?

---

---

6. Al observar tu ingesta de líquidos, ¿cuáles son los que generalmente consumiste?

---

7. ¿Consideras que tu alimentación es balanceada? ¿Por qué?

---

8. ¿Qué cambios consideras necesarios realizar en tu alimentación para que esta sea balanceada y nutritiva?

---

### **Actividad de evaluación**

A partir de tu experiencia y de la información que recabaste, reelabora el *lunch* que ofrecerás a los bailarines que se presentarán en la Muestra de danza. Compáralos con tu primera propuesta y reflexiona sobre cuáles alimentos son más adecuados y no habías contemplado. Anotando tu reflexión en el siguiente espacio:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fuentes

Barroso, R., Castillo, O., Torrijos, A., Pacheco, D., Lina, A., Silva, C., Soni, A. y Castillero, M. (2019). *Guía Cuaderno de Trabajo Académico*. ENP.

Recuperado de: [danza.dgenp.unam.mx](http://danza.dgenp.unam.mx)

Video: Principios básicos de nutrición 1

[https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_1987507205&feature=iv&src\\_vid=MrfOReAFGQc&v=XoFt0730RBo](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_1987507205&feature=iv&src_vid=MrfOReAFGQc&v=XoFt0730RBo)

Video: Principios básicos de nutrición 2

<https://www.youtube.com/watch?v=MrfOReAFGQc>

Video: Nutrición, alimentación saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=GU8WFy9io4Y>

## Contenido 2: Acondicionamiento físico

### Datos de ubicación

Programa de estudio danza IV  
Unidad 2 "La danza me mueve"  
Tema: Vida saludable

### Introducción al tema

Algunas veces creemos que no tenemos las **capacidades físicas** para hacer ciertos movimientos en la danza o inclusive en la vida cotidiana y utilizamos expresiones como *yo no nací para la danza, no soy bueno en los deportes, jamás lograré ser fuerte, no soy flexible, etc.*

En general, son pensamientos que nos limitan a hacer las cosas, pues mientras exista el deseo y la voluntad de movernos todo puede suceder con nuestro cuerpo, siempre y cuando responda eficientemente a lo que queremos lograr.

Este contenido se localiza en la **Unidad 2 La danza me mueve** en el programa de estudios de Danza Regional Mexicana IV.

### Objetivo

Al término de este tema comprenderás la función que tiene desarrollar en danza las capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad y las capacidades motrices complementarias como la coordinación y el equilibrio, a partir de la ejecución de un adecuado acondicionamiento físico que nos ayuda a evitar lesiones.

### Actividad detonadora

Observa detenidamente el video "Acondicionamiento físico para la danza" localizado en:

<https://www.youtube.com/watch?v=hqIVZPr9xe4>

### Ahora reflexiona tomando como base las siguientes preguntas

¿Has realizado ese tipo de movimientos? ¿Cuándo?

¿Cuáles te son conocidos?



## **Desarrollo del tema**

El acondicionamiento físico consiste en preparar al cuerpo para que esté en buenas condiciones y sea apto para la práctica de alguna actividad física como la danza. Contribuye pues, a mejorar la salud y al bienestar de la persona, contribuyendo a reducir el riesgo de lesiones con el objetivo de que puedas satisfacer las exigencias físicas de la danza en un nivel óptimo.

Independientemente del tipo de danza que practiques, en un programa de acondicionamiento físico, se deben considerar las capacidades físicas que debes desarrollar.

- **Flexibilidad:** Es la capacidad de amplitud de las articulaciones y depende de la elasticidad muscular; a lo que se le llama “rango de movimiento”.
- **Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular
- **Resistencia:** esta cualidad nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
- **Velocidad:** ejecución de un movimiento en el menor tiempo posible

El acondicionamiento físico incluye actividades de calentamiento que preparan a la musculatura para la práctica dancística. Es decir, que antes de realizar cualquier movimiento en danza debemos estirar los músculos y mover las articulaciones para evitar lesiones. Este consiste en la realización gradual y ordenada de ejercicios que preparan al cuerpo para efectuar movimientos eficientes.

En este proceso se activa el sistema circulatorio, lo que genera la sensación de un aumento de temperatura preparando a los músculos y articulaciones para el movimiento.

Es muy importante mencionar que para que logres desarrollar las habilidades físicas antes mencionadas debes de llevar una buena alimentación e hidratación de tu cuerpo, sin olvidar dar los tiempos de descanso. Cada elemento es necesario para que todo funcione en equilibrio.

## **Actividades de aprendizaje**

1. Realizarás algunas pruebas físicas por medio de ejercicios, para evaluar la eficiencia de tu cuerpo en movimiento.

**Te pedimos que observes el siguiente video y realices el test de movilidad y estabilidad articular tal y como se indica.**

Video: valora tu estado físico.

<https://www.youtube.com/watch?v=GviVs3vsMuw>

2. Para registrar tus resultados, completa la tabla de ejercicios y lista de cotejo “Acondicionamiento físico” El objetivo es que valores tu condición física y determines en qué habilidad debes poner más atención.

### Tabla de ejercicios y lista de cotejo

Nombre:		
Edad:		
Articulación del hombro	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Los dedos de tus manos se tocan al colocarlas por detrás de tu espalda?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Logras mantener la “plancha” y cambiar el apoyo de tus manos al lado contrario sin presentar dolor?</li> </ul>		
Articulación de los tobillos		
<ul style="list-style-type: none"> <li>En la dorsiflexión del tobillo ¿logras mantener la distancia entre el pie y la pared de 7 cm para hombres y 9 cm para mujeres?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Logras realizar la sentadilla sobre un pie manteniendo la alineación del cuerpo estable y en equilibrio?</li> </ul>		
¿Logras pasar el obstáculo sin perder el equilibrio?		
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Logras desplazar la pierna en las diferentes direcciones sin perder el equilibrio?</li> </ul>		
¿Logras elevar la pierna a 45° sin levantar la cadera y sin sentir dolor?		
¿Lograste realizar la sentadilla profunda sin encorvar la espalda y sin levantar los talones?		

### Actividad de evaluación

Resuelve el siguiente cuestionario.

1. Explica lo que debes hacer para tener un cuerpo en buena condición física \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Reflexiona sobre la importancia de conservar tu salud física \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Describe el estado de tu cuerpo antes y después de realizar las actividades físicas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Fuentes**

Barroso, R., Castillo, O., Torrijos, A., Pacheco, D., Lina, A., Silva, C., Soni, A. y Castellero, M. (2019). *Guía Cuaderno de Trabajo Académico*. ENP.

Recuperado de: danza.dgenp.unam.mx

Te recomendamos observar los siguientes videos, en los que encontrarás rutinas de ejercicios específicos que te pueden ayudar a desarrollar tus capacidades físicas.

Ejercicios para desarrollar la flexibilidad

<https://www.youtube.com/watch?v=PO6M2OIW7JI>

Ejercicios de calentamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=C2wFPTtSBSg>

Rutina de ejercicios

<https://www.youtube.com/watch?v=BmvcPOjYUzc>