



TALLER DE: PROFUNDIZACIÓN	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE: EDINSON ARISTIZABAL
GRADO: 7	PERÍODO: 1 - SEMANA: 9 – FECHA: 20/03/2020	TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

IDENTIFICACIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL DESARROLLO FISICO Y MENTAL.

OBJETIVO DE CLASE:

--

TEMAS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
1. ACTIVIDAD FÍSICA	1. LEER EL TEXTO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA
	2. RESPONDER LAS PREGUNTAS DE ACUERDO A LA LECTURA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	El estudiante debe presentar el Taller desarrollado...

REFERENCIAS:

--



LA ACTIVIDAD FISICA

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, hacer jardinería, hacer el súper, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar toda la noche.

Para que beneficie a la salud, ésta se deberá llevar a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa. Realizando ejercicios vigorosos podremos obtener mejores resultados

en la mitad de tiempo que nos tomaría hacerlo con un desempeño moderado. El simple hecho de moverse y hacer cosas sencillas como ir de compras, o caminar de manera casual, no es suficiente para efectos saludables, pues esto no aumenta el ritmo cardíaco.

Muchas veces es confundido este concepto con el de Ejercicio Físico, pero debemos hacer la diferencia en que este último término está basado en una Actividad Física que sigue una repetición, un planeamiento o bien un enfoque hacia mejorar una parte de nuestro cuerpo y fortalecer nuestras condiciones físicas.

Los beneficios de realizar una Actividad Física regular están basados en las siguientes ventajas que enumeramos, entre otras:

- Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
- Incrementa el consumo de calorías inclusive hasta 30 minutos luego de realizada la actividad
- Contrariamente a lo que se piensa, reduce el apetito

Una actividad física acompañada de una dieta con menos calorías ayuda a perder Grasa Corporal en hasta un 98%

Sin embargo, estos beneficios pueden ser contraproducentes por un exceso de Actividad Física en un tiempo corto y en forma repentina, causando desgastes celulares y físicos, además de una mayor posibilidad de contraer enfermedades por afectarse el Sistema Inmunológico.

Combatir el sedentarismo

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es la principal razón de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y la cardiopatía isquémica.



En contraposición al desarrollo de una Actividad Física moderada y frecuente, tenemos al Sedentarismo, siendo justamente un bajo o nulo ejercicio de movimientos en las actividades cotidianas, causando por ello una gran cantidad de afecciones y enfermedades.

Una persona con un estilo de vida sedentario es propensa a

- Tener enfermedades cardiovasculares.
- Contraer diabetes tipo 2.
- Aumentar sus niveles de colesterol.
- Tener presión alta.
- Sufrir un infarto.

Es por ello que las personas que llevan una vida sedentaria además tienen una mayor tendencia hacia el desánimo, tienen una frecuente sensación de malestar y suelen tener una baja resistencia al cansancio, sintiéndose frecuentemente fatigados y con baja resistencia a las distintas actividades.

Mantener actividad física de manera regular puede generar cambios muy positivos para nuestra vida. Personas de todas las edades, tamaño, complexión y habilidades pueden beneficiarse como ya lo observamos anteriormente, y mencionamos ahora otros aspectos a considerar:

- Incrementa la esperanza de vida.
- Fortalece la autoestima.
- Disminuye las posibilidades de caer en algún tipo de depresión.

- Ayuda a dormir mejor.
- Facilita la movilidad.
- Fortalece los huesos y músculos.
- Ayuda a llegar y mantener un peso adecuado.
- Es una manera de socializar sanamente.



La actividad física y la nutrición trabajan de manera conjunta para mejorar la salud y con ello la calidad de vida. Además, es importante porque conforme envejecemos el metabolismo se hace más lento, así que para mantener un balance de energía necesitamos movernos más y alimentarnos inteligentemente.

Las actividades que más nos favorecen

Como mencionamos antes, no solo se trata de estar en movimiento. La frecuencia y sobre todo cierto tipo de actividades nos ayudan más que otras a mantener nuestra salud.

Los ejercicios aeróbicos nos demandan respirar más y hacen que nuestro corazón lata más fuerte. Aquellos que son de intensidad vigorosa requieren más esfuerzo que los moderados.

Las actividades que implican el trabajo muscular como flexiones y levantamiento de pesas, nos hacen más fuertes. Es importante trabajar todas las partes del cuerpo como las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el estómago, los hombros y los brazos, para obtener un mejor resultado. Por otro lado, también es importante realizar ejercicios que fortalezcan los huesos y promuevan el crecimiento, sobre todo en niños y adolescentes. Finalmente, las actividades de estiramiento mejoran la estabilidad física y la flexibilidad, lo que reduce el riesgo de lesiones. Ejemplos de ellas son el baile, el yoga, las artes marciales y el tai chi.

Mitos alrededor de la actividad física

A veces creemos que mantenernos físicamente activos es muy costoso, pues necesitamos ropa y equipo especiales, o cierto tipo de instalaciones deportivas. Lo cierto es que se puede realizar en cualquier lugar y sin necesidad de equipo. Cosas sencillas como una caminata o correr son factibles prácticamente en cualquier lugar.

Otro pretexto común puede ser la falta de tiempo, sin embargo, los especialistas afirman que dedicar un mínimo de 30 minutos al día 5 días a la semana es más que suficiente.

Finalmente, la edad tampoco es un obstáculo. La actividad física es necesaria para personas de todas las edades, desde los más pequeños hasta los adultos mayores.



TALLER DE PROFUNDIZACIÓN 2
EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO SÉPTIMO

ACTIVIDAD.

Responde las siguientes preguntas de acuerdo a la lectura anterior.

ACTIVIDAD.

1. ¿Qué es la actividad física?
2. ¿Cuáles son los beneficios que se obtienen por realizar actividad física?
3. ¿A que es propensa la persona con un estilo de vida sedentario?
4. ¿Qué se debe tener en cuenta para realizar actividad física?
5. Elabora un escrito en el que manifiestes tu opinión sobre la actividad física
6. ¿Por qué es importante realizar actividad física?

