

## TALLER DE NIVELACIÓN GRADO OCTAVO PERIODO 2

### LA ACTIVIDAD FISICA

**ACTIVIDAD: Copiar en el cuaderno el contenido del documento con las respuestas correspondientes a cada pregunta.**

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Incluye una amplia gama de actividades, como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, bailar, y jugar deportes. Participar regularmente en actividad física tiene numerosos beneficios para la salud, como mejorar la condición cardiovascular, fortalecer los músculos y huesos, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana. Para los niños y adolescentes, se recomienda al menos 60 minutos de actividad física diaria.

La actividad física también contribuye al bienestar mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejorando la calidad del sueño. Además, fomenta el desarrollo social, especialmente en los deportes de equipo, donde se aprenden habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación y el liderazgo.

Es importante integrar la actividad física en la vida cotidiana, lo que puede lograrse a través de pequeños cambios en la rutina diaria, como optar por las escaleras en lugar del ascensor, caminar o andar en bicicleta en lugar de conducir, y realizar pausas activas durante el trabajo o el estudio. Mantenerse físicamente activo es esencial para una vida saludable y equilibrada.

#### **PREGUNTAS PARA RESOLVER:**

1. ¿Qué es la actividad física según el resumen?
2. Menciona tres tipos de actividades físicas mencionadas en el resumen.
3. ¿Cuáles son los beneficios para la salud de participar regularmente en la actividad física?
4. ¿Qué cantidad de actividad física moderada recomienda la OMS para los adultos por semana?
5. ¿Cuántos minutos diarios de actividad física se recomiendan para niños y adolescentes?
6. ¿Qué impacto tiene la actividad física en la salud mental?
7. ¿Qué habilidades se pueden aprender a través de los deportes de equipo?
8. ¿Cómo se puede integrar la actividad física en la vida diaria?
9. ¿Cuál es la diferencia entre la actividad física moderada y vigorosa?
10. ¿Qué beneficios específicos se mencionan relacionados con la salud cardiovascular?

11. ¿Por qué es importante fortalecer los músculos y los huesos a través de la actividad física?
12. ¿Qué tipo de enfermedades crónicas se pueden prevenir con la actividad física regular?
13. ¿Cómo puede la actividad física mejorar la calidad del sueño?
14. ¿Qué papel juega la actividad física en la reducción del estrés?
15. ¿Qué se entiende por “pausas activas” durante el trabajo o el estudio?
16. ¿Qué se recomienda para adultos además de la actividad física moderada o vigorosa?
17. Explica cómo la actividad física contribuye al desarrollo social.
18. ¿Por qué es importante integrar la actividad física en la vida cotidiana?
19. Menciona dos ejemplos de cambios en la rutina diaria que promuevan la actividad física.
20. ¿Cómo influye la actividad física en la prevención de la diabetes tipo 2?

Con este trabajo se pretende buscar reforzar la comprensión sobre la importancia de la actividad física y cómo puede integrarse de manera efectiva en la vida diaria para mejorar la salud y el bienestar general.

**BUENA SUERTE:**