



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: __10__ GRUPO (S):

TEMA(S): IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

- **Comprende la importancia de la actividad física para mejorar sus hábitos de vida**

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

Lee el siguiente artículo y responde las preguntas que se encuentran al final.

El 50% de los jóvenes no hace ejercicio fuera de Educación Física

La Nueva España 26/12/2007

La escasa práctica deportiva propicia enfermedades relacionadas con la vida sedentaria, según un estudio a partir de los quince años, más de la mitad de los chicos nunca hace ejercicio fuera de las clases de Educación Física, lo que se traduce en un aumento de la grasa corporal y en una deficiente adaptación y recuperación cardiorrespiratoria ante un esfuerzo moderado, según un estudio piloto entre 3.063 adolescentes y niños.

El estudio, financiado por el Ministerio de Educación y Ciencia, se ha realizado durante tres años en seis comunidades autónomas, bajo la dirección del catedrático de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid Juan Luis Hernández.

Una de las novedades del trabajo ha consistido en medir la grasa alojada en los pliegues cutáneos (en abdomen, espalda y brazos), junto al cálculo del índice de masa corporal, así como emplear pulsómetros para conocer exactamente la frecuencia cardíaca (en lugar de que cada niño tomara su propio pulso).

En general, un tercio de la población escolar de 9 a 17 años realiza una actividad física «insuficiente» y, a partir de los 15, más de la mitad lo practica sólo durante las dos horas semanales de la clase de Educación Física, pese a que lo recomendable es una hora diaria, de acuerdo con los resultados del estudio.

La consecuencia directa es un incremento de los índices de grasa corporal: un 17 por ciento de los chavales acumula porcentajes de grasa altos y un 35 por ciento moderadamente altos. La vida sedentaria, asegura el catedrático de la Autónoma, repercute además en la respuesta del organismo ante la realización de determinados esfuerzos físicos. El estudio refleja una deficiente adaptación cardiorrespiratoria de los niños y adolescentes ante un esfuerzo de «moderada intensidad».

Más Educación Física

Además, el equipo responsable de esta investigación comprobó una «deficiente flexibilidad»: el porcentaje de población escolar que, como referencia de un mínimo de flexibilidad «suficiente», no llega a tocarse los pies con la punta de los dedos representa un 45 por ciento. Tanto la adaptación cardiorrespiratoria como la flexibilidad son capacidades que se relacionan con el grado de salud de la población y con la posibilidad de padecer enfermedades asociadas a la vida sedentaria.

A juicio de Juan Luis Hernández, dado que la forma de asegurar la práctica universal de la actividad física entre los chavales es la clase de Educación Física, esta asignatura debería aumentar sus horas lectivas de forma significativa.

El trabajo ha sido publicado como libro bajo el título «Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben, qué opinan» (Editorial Graó).

2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

Observa el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=7LmPoXPkXVA>

3. EJERCICIOS DE REPASO

ACTIVIDAD # 3

1. Lee el artículo anterior y subraya las partes que creas más importantes o que más te llamen la atención.
2. Haz un breve resumen del texto donde también des tu opinión sobre el tema tratado
3. Anota 10 hábitos saludables que mantienes en tu vida diaria y 5 hábitos que deberías mejorar.

Realiza los siguientes ejercicios, envía fotografías o video corto de la ejecución de cada uno de ellos al correo isabelrojas954@gmail.com o al whatsapp 3147812832.

CALENTAMIENTO:



PARTE CENTRAL: Realiza 3 repeticiones de cada ejercicio durante 30 segundos



PUENTE

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



ESCALADORES

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



LAGARTIJAS

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



ABDOMINALES

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.