



## TALLER # 12

NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR:3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: 11 GRUPO: 1-2

NOMBRE DEL ALUMNO:           

### **EN EL AISLAMIENTO PREVENTIVO OBLIGATORIO, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE PUEDEN SER LA OPORTUNIDAD PARA MEJORARLA SALUD FÍSICA Y MENTAL.**

Uno de los efectos de la actual cuarentena generada por la COVID-19 es la limitación de espacios y la restricción para hacer actividades al aire libre. Esto afecta directamente la actividad física que hacen las personas, pues si bien muchas no tienen una rutina de ejercicios definida, sí existía al menos la necesidad de caminar para ir a colegios, trabajo u otros lugares. Por esa razón la Organización Mundial de la Salud y el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomiendan una rutina de ejercicio mínimo tres veces por semana o más de 75 minutos en el mismo período de actividad física vigorosa.

Lo primero es conocer qué es actividad física. Es cualquier movimiento de los huesos y los músculos que genere un gasto energético. En este sentido, actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o incluso barrer, se pueden entender como actividad física. Y aunque su nombre lo define como una acción del cuerpo, también tiene beneficios para la salud mental de las personas.

Marlucio de Souza, docente investigador de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana, explica que hacer ejercicio disminuye la ansiedad que puede generar el encierro, pues produce hormonas de sensación de bienestar como endorfina, dopamina, serotonina, las cuales reducen el estrés, el sedentarismo, la irritabilidad y los síntomas de la depresión. Como efectos físicos aumenta la producción cerebral, previene problemas cardiorrespiratorios, aumenta la masa muscular, fortalece el sistema óseo y acorta la probabilidad de diabetes.

Con esta cantidad de beneficios para mente y cuerpo, De Souza recomienda aprovechar la cuarentena para fortalecer la actividad física en casa. Sin embargo, es necesario tomar precauciones, pues hacer ejercicio de forma inadecuada puede generar lesiones. Lo primero que recomienda el investigador es hacer una autoevaluación del estado físico.

Este primer paso es fundamental para que cada persona sea consciente de sus capacidades. En él se debe tener en cuenta si realiza ejercicio de forma regular, con qué intensidad, si siente dolores o molestias en músculos o articulaciones o si tiene problemas cardiorrespiratorios. A partir de esta autoevaluación se toman decisiones sobre los objetivos y el tipo de actividades que debería hacer.

Para las personas que no tienen una rutina, este especialista recomienda hacer ejercicios calisténicos durante las primeras semanas. Estos son los que usan el propio peso corporal y que no generan sobrecarga muscular. Entre ellos están las sentadillas, las flexiones, las barras, saltar lazo y los abdominales. Luego se incorpora, progresivamente, peso adicional para ganar masa muscular; también se puede aumentar la duración y la intensidad. Además, se pueden usar

elementos cotidianos, pero siempre manteniendo una postura correcta. Por ejemplo, un palo de escoba serviría para hacer estiramientos, para ajustar posición y hacer yoga; los libros pueden usarse para hacer ejercicios de fuerza, y balones y pelotas para hacer rutinas de coordinación.

Para las personas que ya tienen una rutina de ejercicio es muy importante mantenerla, buscando actividades que sustituyan aquellas que se realizan al aire libre o en gimnasios.

Finalmente, De Souza recomienda:

- Tener un espacio para hacer las actividades.
- Una vestimenta adecuada y cómoda.
- Mantenerse hidratado.
- Mantener una rutina. Cada día puede hacer un ejercicio diferente.
- Incluir a otras personas, preferiblemente.
- Mantener una alimentación balanceada según el gasto de energía.

**TALLER**

1. ¿Cuál sería el primer paso para realizar una rutina de ejercicios físicos, según el documento?
2. Mencione 10 beneficios de realizar actividad física.
3. Mencione 5 recomendaciones que se deban tener en cuenta, a la hora de iniciar una rutina de ejercicios físicos.
4. Según su criterio personal (sus propias palabras) escriba 3 conclusiones a este tema.
5. Durante la clase de educación física se realizarán las siguientes actividades prácticas.

<b>PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – RETOS FÍSICOS COOPERATIVOS</b>										
<b>CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.. GRADO _____ FECHA _____</b>										
<b>PRÓPOSITO:</b>										
<b>Nombre de los integrantes del equipo</b>	<b>Reto 1</b>	<b>Reto 2</b>	<b>Reto 3</b>	<b>Reto 4</b>	<b>Reto 5</b>	<b>Reto 6</b>	<b>Reto 7</b>	<b>Reto 8</b>	<b>Reto 9</b>	<b>Reto 10</b>
	<i>Calentamiento 10-15'</i>	<i>Correr entre líneas 2 kms</i>	<i>Abdominales</i>	<i>Subir y bajar escalas</i>	<i>Triceps S:10 Rep:30</i>	<i>Velocidad 30 mts</i>	<i>Prueba del escalón/escala</i>	<i>Escuadras burpee</i>	<i>Flexiones de brazos</i>	<i>Flexiones de piernas</i>
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
<b>Series</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

Nombre \_\_\_\_\_ Duración/Tiempo realizado: \_\_\_\_\_

Observaciones-novedades durante el desarrollo de los retos-dificultades: descripción de las cualidades físicas a desarrollar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

VALORACIÓN DEL EQUIPO: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_  
 Valor 30% TOTAL \_\_\_\_\_