



**NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR: 3147812832**

**CORREO: isabelrojas954@gmail.com**

**AREA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO: 10° y 11°**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** \_\_\_\_\_

## **TALLER # 2**

### **TEMA: IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

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

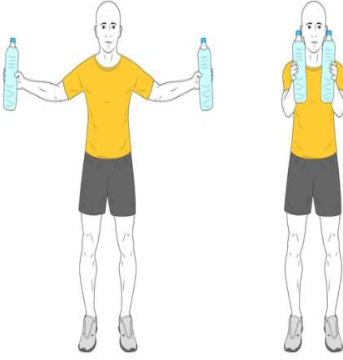
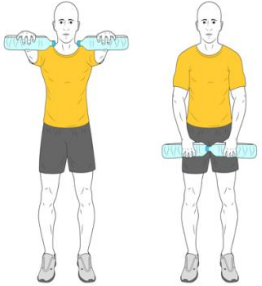

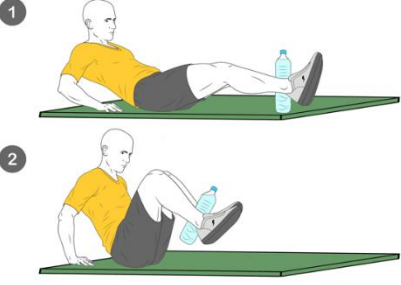
La escasa práctica deportiva propicia enfermedades relacionadas con la vida sedentaria, según un estudio A partir de los quince años, más de la mitad de los chicos nunca hace ejercicio fuera de las clases de Educación Física, lo que se traduce en un aumento de la grasa corporal y en una deficiente adaptación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

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».

### **ACTIVIDAD**

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.

Aliste un sitio de la casa para poder llevar a cabo el ejercicio físico, puede ser la terraza, el patio o la sala de su casa, prepárese con ropa cómoda y adecuada para hacer ejercicio, aliste agua o bebida hidratante y proceda a realizar los ejercicios descritos a continuación. para realizarlos necesitaras conseguir dos botellas del mismo tamaño y llenarlas de agua, sigue cada una de las instrucciones para su realización. Realiza 3 series de 15 repeticiones cada ejercicio. Envía por medio de un video corto o fotografías la ejecución de cada ejercicio descrito.

	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Seleccione el peso apropiado de las botellas. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Debe utilizar un agarre neutro. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su pecho levantado. Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al piso.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Comience a mover los brazos hacia los lados hasta que formen una línea recta que evite que los codos se doblen. Inhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento mientras exhala.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Seleccione el peso adecuado de las botellas. Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros y unas botellas delante de su cadera. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su pecho levantado.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Levante las botellas frente a usted hasta que sus brazos estén paralelos al suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coja dos botellas y colóquelas justo encima de sus hombros. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su pecho levantado. Los codos deben apuntar hacia adelante</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala. Extienda los brazos para empujar la barra hacia arriba hasta que los codos estén extendidos, pero no bloqueados. Baje lentamente el peso hasta que sus manos estén justo por encima de los hombros. Asegúrese de no arquear la espalda cuando realice el ejercicio.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Seleccione el peso apropiado de la botella. Siéntese en una esterilla, levante las piernas y mantenga el equilibrio con la botella entre sus pies. Coloque sus manos en el suelo detrás de usted. Contraiga su suelo pélvico y Core manteniendo el pecho alto.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Extienda sus rodillas frente a usted e inclínese ligeramente hacia atrás mientras inhala. No deje que los pies toquen el suelo. Mueva su pecho hacia adelante y sus rodillas hacia su cuerpo mientras exhala.</p>