

INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:			
	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES			
	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA			
	DOCENTE: ANA MARIA BETANCUR CENTENO			
	TIPO DE GUIA: CONDUCTA DE ENTRADA			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA
1	8	1	ENERO	1 UNIDAD

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Verificar los niveles de competencia adquiridos en el área de educación física recreación y deportes.

CONDUCTA DE ENTRADA

Leo y respondo de forma honesta los siguientes interrogantes correspondientes al área, para verificar las competencias en cuanto al área.

DESARROLLO DEL TEMA

1. ¿Qué voy a aprender?
2. ¿Qué estoy aprendiendo?
3. ¡Aplico lo que aprendí!

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES

Es muy recomendable que los jóvenes realicen actividad física de forma habitual. La actividad física debe formar parte de la vida de los jóvenes. Es muy recomendable que los jóvenes realicen actividad física de forma habitual, que esta forme parte de su estilo de vida y que disminuyan el sedentarismo.

Un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, los problemas musculoesqueléticos y los problemas de salud mental. Por otro lado, también se sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo para estas mismas enfermedades, así que la actividad física regular y la disminución del sedentarismo son un pilar importante para la salud en la infancia. Los hábitos saludables que se inician durante la infancia son más fáciles de mantener en la edad adulta.

Para que la actividad física sea saludable, es importante que sea regular, es decir, que forme parte de la actividad diaria. La actividad física realizada de forma esporádica no alcanza los beneficios en salud que se obtienen con una actividad

física regular, pero de una forma u otra, cualquier tipo y cantidad de actividad física ayuda a combatir el sedentarismo.

Ponerse en forma

Para que el ejercicio físico sea saludable, debe estar adaptado a la condición física, a la edad y a las preferencias del niño, siempre con la meta de disfrutar, sea o no un deporte competitivo.

Para estar en forma se recomienda realizar una actividad física moderada o intensa durante al menos 60 minutos diarios. Este tiempo puede repartirse en dos o más sesiones, lo que facilitará su realización.

Se recomienda que la mayor parte del ejercicio físico sea con actividades aeróbicas como correr, saltar, bicicleta... intercalando, en niños mayores, actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo unas tres veces a la semana.

A lo largo del día se pueden aprovechar las actividades cotidianas para realizar ejercicio, lo que es mucho mejor para la salud que permanecer sedentario. Por ejemplo, es mejor caminar y subir por las escaleras que utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Se puede ir andando o en bicicleta a la escuela, de esta manera se consigue mejorar la condición física, lo que va a permitir realizar con más facilidad las actividades de intensidad moderada o intensa

Para estar en forma, lo primero que hay que hacer es combatir el sedentarismo. La tendencia actual en la infancia y la adolescencia es a moverse cada vez menos, lo que favorece la aparición de enfermedades crónicas en la vida adulta, que aparecen porque el cuerpo no está diseñado ni preparado para el sedentarismo. Si se suman las horas de clase en el colegio, las de sueño nocturno, las que se emplean en los deberes y viendo la televisión o jugando con pantallas de ordenador, los niños pasan muchas más horas en un estado de inactividad física que en movimiento.

Así que, lo primero, es reducir al mínimo las actividades sedentarias a menos de dos horas diarias. Qué duda cabe que hay un tiempo para realizar los deberes escolares. Sin embargo, el tiempo dedicado a la televisión y los videojuegos es recomendable reducirlo al mínimo.

¿Qué tipo de ejercicio es recomendable para un niño, en función de su edad? Se dan aquí algunas ideas prácticas, ¡incluso para lactantes!

Lactantes: Juegos en el suelo o en el agua. Movimientos de brazos y piernas, buscar y coger objetos, girar la cabeza, tirar, empujar y jugar con otras personas, patear, gatear, ponerse de pie, arrastrarse y andar.

-Preescolares (hasta 5 años): Andar, ir en bicicleta, columpiarse, correr, juegos, saltar y actividades en el agua.

-Escolares y adolescentes: Actividad física moderada-intensa al menos una hora al día y todos los días de la semana, intercalando ejercicios vigorosos para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. Una cantidad o intensidad menor también puede ser saludable, porque disminuye el sedentarismo.

A cualquier edad es necesario minimizar el sedentarismo. El riesgo de que la inactividad infantil cause problemas de salud en la edad adulta es muy alto.

¿Hay alguna ayuda fácil para orientarse a la hora de elegir el ejercicio adecuado y su frecuencia?

Sí, la pirámide del ejercicio físico es una ayuda visual rápida y sencilla que nos sirve como recordatorio de qué tareas se pueden repetir a diario y cuáles debemos minimizar.

En la base se encuentran las actividades que hay que realizar diariamente, como subir y bajar las escaleras, caminar, jugar de forma activa, ayudar en las tareas domésticas, pasear al perro...

Conforme ascendemos, las que hay que realizar de forma más periódica, por ser más intensas, son los deportes como el fútbol, baloncesto, natación...

Para terminar, en la cima están aquellas actividades que es recomendable reducir, ya que favorecen el sedentarismo, como ver la televisión.

Este tipo de actividades tienen que iniciarse en la niñez, si queremos que se mantengan en la edad adulta.

Algunas sugerencias:

Disminuir el tiempo en sillas de transporte, ir caminando al colegio.

Reducir el tiempo frente al televisor, ordenadores y videojuegos.

Incorporar a los niños en tareas domésticas que precisen actividad física.

PREGUNTAS

1. ¿Qué se entiende por sedentarismo?
2. ¿Qué enfermedades crónicas se pueden prevenir con la actividad física?
3. ¿Qué se debe hacer para que la actividad física sea efectiva?

4. ¿Qué tipo de ejercicio es recomendable para un adolescente?
- 5 ¿Qué actividades debemos reducir para evitar el sedentarismo?
- 6 ¿Consultar que es el estrés?
- 7 Realiza un dibujo que represente los hábitos de vida saludable.

“La motivación es lo que te pone en marcha, el hábito es lo que hace que sigas”

(Jim Ryun)