

TALLER No 4

NOMBRE DEL TALLER: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 9°
- **FECHA:** 04 de marzo 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia

- Identifico y relaciono la generalidad del cuerpo con las posibilidades de movimiento establecidas desde la educación física
- Comprendo las capacidades físicas del cuerpo humano en la manifestación del movimiento

Evidencia de aprendizaje

identifica sus capacidades físicas a nivel general, aplicando conceptos básicos del cuerpo y el movimiento

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

Aptitud Física

Es la capacidad que tienen las personas de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse



INSTRUCCIÓN

Observe el mapa conceptual de actividad física y responda las siguientes preguntas:

- ¿De qué trata la aptitud física?
- ¿Qué importancia tiene la actividad física en la formación personal?
- ¿Qué es la resistencia general?



Ahora lea con atención la siguiente información.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo. La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo que veremos a continuación. Pero antes... aclaremos algunos conceptos que a veces se confunden.

¿Por qué actividad física? La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres.

Vivimos en sociedades industrializadas y el desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en coche y otros medios de locomoción, muchos de los trabajos que desempeñamos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población mundial y en el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

Hay muchos estudios que han valorado las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia (o azúcar elevado en sangre).

¿Es lo mismo actividad física y ejercicio físico? No, no son lo mismo. El término "actividad física" engloba el concepto de "ejercicio físico", pero como veremos es un concepto más amplio. La actividad física como se ha mencionado anteriormente, se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía, Sin embargo, llamamos ejercicio físico a un tipo concreto de actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud o condición física.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Mejora de la salud cardiovascular: La actividad física fortalece el corazón y los pulmones, mejorando la circulación sanguínea y reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.

Control del peso: El ejercicio regular ayuda a quemar calorías y mantener un peso saludable. También aumenta el metabolismo, lo que facilita la pérdida de peso y la prevención de la obesidad.

Fortalecimiento muscular y óseo: La actividad física fortalece los músculos y los huesos, lo que ayuda a prevenir lesiones y enfermedades como la osteoporosis.

Mejora del estado de ánimo: El ejercicio libera endorfinas, sustancias químicas en el cerebro que reducen el estrés y la ansiedad, y mejoran el estado de ánimo.

Mejora la calidad del sueño: La actividad física regular puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente y a tener un sueño más profundo y reparador.

Mejora la autoestima y la confianza: Al ver mejoras en nuestra condición física y en nuestra apariencia, podemos sentirnos más seguros y satisfechos con nosotros mismos



Recomendaciones para una actividad física saludable:

30 minutos al día: Se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana. Esto puede ser dividido en segmentos más cortos a lo largo del día.

Variedad de actividades: Es importante incluir una variedad de actividades físicas para trabajar diferentes grupos musculares y mantener el interés.

Calentamiento y enfriamiento: Antes y después de hacer ejercicio, es importante realizar calentamiento y enfriamiento para preparar y recuperar el cuerpo.

Reconocer los límites del cuerpo: Es importante prestar atención a las señales del cuerpo y no forzarlo más allá de sus límites.

PELIGROS DEL SEDENTARISMO: El sedentarismo, o la falta de actividad física, puede tener graves consecuencias para la salud:

Mayor riesgo de enfermedades cardíacas: La falta de actividad física aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud cardiovascular.

Aumento del riesgo de obesidad: La falta de actividad física, combinada con una mala alimentación, puede llevar al aumento de peso y a la obesidad.

Mayor riesgo de depresión y ansiedad: La falta de actividad física puede contribuir a problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

Pérdida de masa muscular y densidad ósea: La inactividad puede provocar pérdida de masa muscular y debilitamiento de los huesos, aumentando el riesgo de lesiones y fracturas.

Reducción de la esperanza de vida: Estudios han demostrado que el sedentarismo está asociado con una mayor mortalidad y una reducción de la esperanza de vida.

FASE DE EVALUACIÓN

Respecto de la lectura atención realice lo siguiente:

1. Complete el Cuadro

ACTIVIDAD FISICA	BENEFICIOS	RECOMENDACIONES	CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

2. Complete la figura con letra, dibujo o imagen.

