



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No 6

NOMBRE DEL TALLER: Importancia de la educación física

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Hugo Alexander Hernández Salazar
- **GRUPO:** Caminar 1 y caminar 2
- **FECHA:** Mayo 23 a Junio 3

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

COMPETENCIA:

Promover la condición física y el conocimiento de sus proporciones como factor determinante en un estilo de vida saludable.

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE:

Reconocer la importancia de la actividad física para todas las personas sobre todo en los beneficios de la salud mental y fisiológica.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES:

Este taller debe dar cuenta de la primera nota del periodo 2, por eso para su buena realización debemos hacer una lectura inicial de los contenidos que se proponen, luego podemos ver el video sobre índice de masa corporal, seguido de otro sobre reducir IMC y por último responder el taller que se deja en la fase evaluativa .

TEORÍA:

ACTIVIDAD FÍSICA

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 recomienda una rutina de ejercicio mínimo tres veces por



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



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.

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 y ojalá de acá en adelante 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 se recomienda 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 lo 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. Sea cual sea el nivel de exigencia, se recomienda involucrar acciones cardiorrespiratorias, de fortalecimiento



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



muscular, estiramiento y flexibilidad. Cabe tener en cuenta que el tiempo de duración, intensidad y volumen estén dentro de las capacidades de cada persona.

Pero si no tiene mucha experiencia en actividad física, hay herramientas tecnológicas que podrían ayudar como aplicaciones, rutinas o videos tutoriales. Estas ayudas son útiles como una guía, pero es clave hacer seguimiento a la respuesta del propio cuerpo. Durante todo ejercicio es importante monitorear la frecuencia cardiaca. La fórmula más tradicional para medirla es: 220 menos la edad. Ese es el número máximo de latidos por minuto a la que puede llegar cada persona. Para la actividad física en casa el investigador recomienda trabajar entre 60% y 70% de su frecuencia cardiaca. Esta sería una actividad moderada que no supone riesgos.

Existen también otras alternativas para quienes quieren actividades más “informales” y es la posibilidad de hacer ejercicios en pareja o grupos, en los que se pueden incluir a miembros de la familia o compañeros de vivienda. Estas son rutinas lúdicas que fortalecen lo cardio respiratorio y la coordinación.

Una sugerencia adicional: el baile. En él pueden participar niños y personas mayores, cada uno haciéndolo según sus capacidades.

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.

EJEMPLOS:

Para hallar el índice de masa corporal de una persona debemos hacer la siguiente fórmula.

Video como sacar el índice de masa corporal ¿Qué es? Y ¿Para qué se usa?

<https://youtu.be/6bWUI6tRZiQ>

FASE DE EVALUACIÓN

Tú plan “para ponerte fuerte”.

Ejemplo de entrenamiento en circuito por repeticiones.

Para este entrenamiento en circuito realizaremos en cada estación 15 repeticiones a una velocidad de ejecución de 1:1:1 (Ejemplo, 1 segundo para flexionar el brazo en el ejercicio de bíceps, 1 segundo mantenemos y 1 segundo para extender el brazo y volver a la posición inicial). Descansaremos durante 3 minutos y volveremos a realizarlo, así hasta 3 veces.

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>1</p> <p>Flexiones de brazos</p>  | <p>2</p> <p>Abdominales</p>  | <p>3</p> <p>Sentadilla</p>  | <p>4</p> <p>Bíceps con mancuernas</p>  |
| <p>5</p> <p>Lumbares</p>  | <p>6</p> <p>Elevaciones laterales de hombro</p>  | <p>7</p> <p>Remo horizontal para espalda</p>  | <p>8</p> <p>Fondos de tríceps</p>  |

Actividad 1.

En hojas de block presenta un trabajo escrito, o si puedes directamente en Word donde respondas a los siguientes puntos: (no olvides realizar una portada, introducción, tema central)

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. Halla tu IMC (índice de masa corporal)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



Actividad 2. (segunda semana de trabajo)

Elabora un plan de entrenamiento mínimo para 3 días, teniendo en cuenta los momentos de cualquier actividad física (calentamiento, trabajo central y estiramiento), explica el nombre del ejercicio, como se realiza y si es posible con imágenes y/o videos cortos.