PROPÓSITO:

PREVENIR AFECCIONES DE SALUD POR MEDIO DE LA PRACTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVES DE EJERCICIOS ESTRUCTURADOS

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se etán ejecutando



EXPLICACIÓN:

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

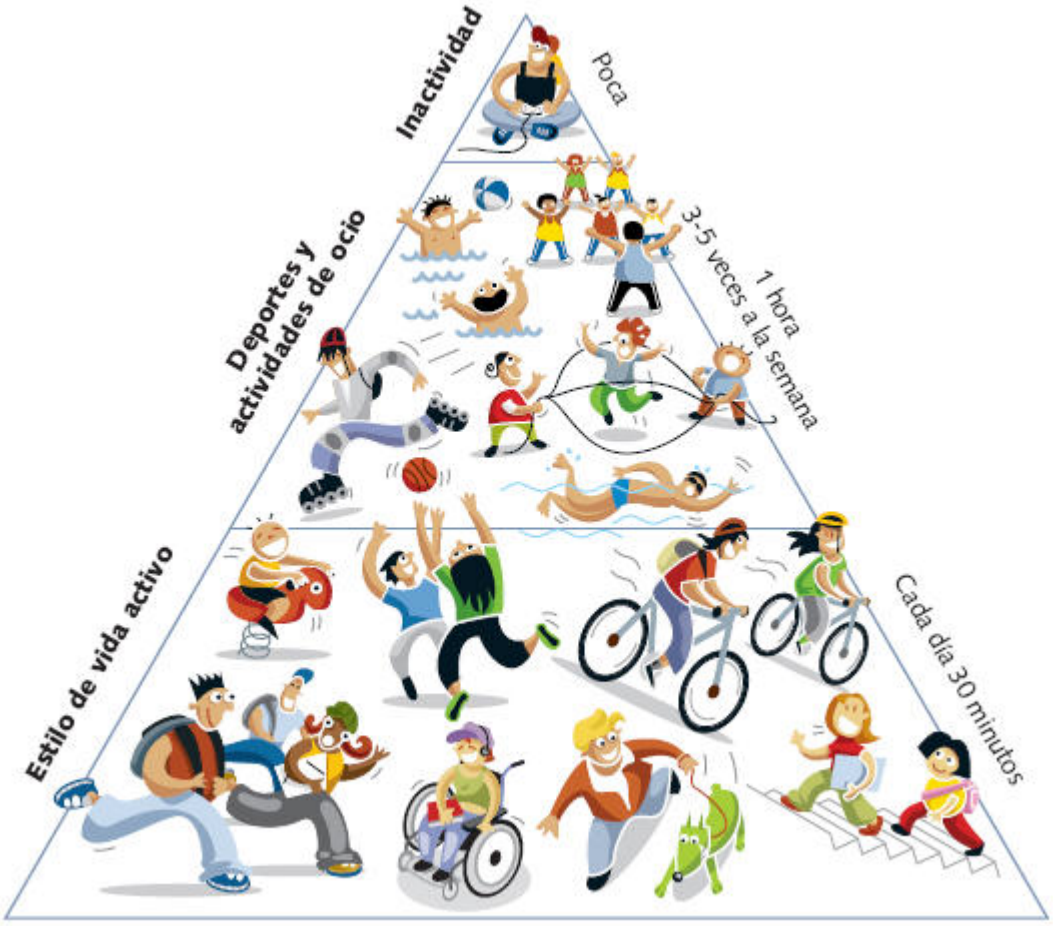
Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:.

reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;

mejora la salud ósea y funcional, y

es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

¿Cuánta actividad física se recomienda?



Para niños y adolescentes de 5 a 17 años:

1. Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
2. Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
3. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.
   Para adultos de 18 a 64 años:
4. Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
5. Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
6. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para adultos de 65 o más años:

7. Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
8. Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
9. Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
10. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.
    La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.

Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física



La actividad física regular de intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte— tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

11. mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
12. mejora la salud ósea y funcional;
13. reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
14. reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y
15. es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

EJERCICIOS:

EL EJERCICIO EN LA EDUCACION FÍSICA

CONCEEPTO

El ejercicio físico es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

El ejercicio:

1. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.

2. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

3. Mejora el aspecto físico de la persona.

4. Mejora el sistema inmune.

5. Regula todos los índices relacionados con hipertensión, glucemia y grasas en la sangre.

6. Genera sensación de placer o bienestar, debido a que el cuerpo produce hormonas llamadas endorfinas.

7. Mejora la calidad del sueño.

8. El ejercicio físico reduce factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión arterial, la hipercoleterolemia, la obesidad o la diabetes.

9. Además, disminuye el riesgo de lesiones degenerativas del aparato locomotor y reduce la incidencia la depresión o la ansiedad.

Salud mental



Es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es Salud mental.

La actividad física opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo efectos moderados pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés y promueve el bienestar psicológico. Una persona que se ejercita mediante alguna práctica deportiva afectará positivamente a su salud mental.21

La investigación sugiere que el entrenamiento de la aptitud física mejora el estado de ánimo, el autoconcepto, autoestima, habilidades sociales, funcionamiento cognitivo, actitud en el trabajo; mejora la calidad del sueño; reduce la ansiedad y el estrés, alivia los síntomas depresivos;

complemento de utilidad para programas de rehabilitación de alcoholismo y abuso de sustancias.222324

El ejercicio regular se asocia a una menor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión.

Tipos de ejercicio físico

Tanto el ejercicio físico aeróbico como el ejercicio físico de resistencia y el de fortalecimiento de huesos son beneficiosos para la salud. A continuación, se detallan estos tipos de ejercicio físico:

Ejercicio aeróbico



16. Beneficios. El ejercicio aeróbico es el que se asocia con un mayor beneficio cardiovascular, dado que hace trabajar al corazón y a los pulmones para que lleven sangre y oxígeno hacia los músculos. El ejercicio aeróbico utiliza muchos grupos musculares que se mueven de forma rítmica. Además mejora la salud del corazón y del aparato respiratorio. Este tipo de ejercicio incluye caminar a paso rápido, correr, saltar, nadar, montar en bicicleta, jugar al golf, jugar al baloncesto, bailar, etc. El ejercicio aeróbico tiene 3 componentes:
Intensidad. Se refiere al esfuerzo que se realiza para realizar una determinada actividad. Puede ser:

? Moderado. Es el que permite hablar mientras que se realiza. Suele corresponderse con andar a paso vivo, pasear en bicicleta, jugar al tenis en dobles, bailes de salón o jardinería.

? Intenso. Es el que, cuando se realiza, solo permite decir unas palabras antes de tener que detenerse para respirar. Se corresponde con correr, nadar, jugar al futbol, tenis, bicicleta, saltar a la comba, montañismo, esquiar, etc. En general, 1 minuto de ejercicio vigoroso equivale a 2 minutos de ejercicio moderado.

17. Frecuencia. Se refiere al número de veces que se realiza la actividad en el tiempo.
18. Duración. Se refiere a cuánto tiempo de ejercicio se realiza en una única sesión.
El beneficio para la salud depende del total de actividad física (minutos semanales e intensidad) y no de cada uno de los componentes de forma separada.

Ejercicio de resistencia, isométrico o de levantamiento de peso

Beneficios. Este ejercicio mejora la flexibilidad, aumenta la fuerza y reduce el riesgo de caídas. Los niños lo realizan con frecuencia en parques infantiles y los adultos moviendo objetos contra resistencias, haciendo flexiones o levantando pesos (pesas o máquinas en un gimnasio). Tiene 3 componentes:

-Intensidad. Cuánto peso se levanta o moviliza en función del peso de la persona que realiza el

ejercicio.

-Frecuencia. Con qué frecuencia se realiza la actividad.

-Repeticiones. Cuántas veces se realiza un determinado ejercicio cada vez.

Los efectos de este tipo de ejercicio se limitan a los músculos que se han utilizado para realizarlo. Es por ello importante realizar actividades en todos los músculos importantes del cuerpo: piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.

Ejercicios de fortalecimiento de huesos

Son ejercicios dirigidos a levantar o soportar peso, los cuales fortalecen los huesos. Muchos de estos ejercicios se producen al impactar contra una superficie, habitualmente el suelo. Dentro de estos ejercicios se encuentran los saltos, carreras, el caminar rápido, jugar al tenis o al baloncesto o levantar pesos. Por tanto las actividades de fortalecimiento óseo pueden ser a su vez aeróbicas o de resistencia.Ejercicios de flexibilidad

DESCARGA LA GUIA Y REALIZA LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

ca624c8bb5-la-actividad-fisica-y-el-ejercicio-once.pdf

- EL PUNTO CUATRO DE LA GUIA NO DEBEN REALIZARLO
- LA SOPA DE LETRAS ES DE 30 PALABRAS

EVALUACIÓN:

SE EVALUA LOS VIDEOS Y TRABAJOS ESCRITOS

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____
_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____
_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____
_____

BIBLIOGRAFÍA: