

PROPÓSITO:

Lograr que los estudiantes de grado septimo entiendan la importancia de la actividad física, reconociendo su realidad y la de su entorno, al informarse de este concepto y aprendiendo lo perjudicial que puede ser llevar una vida sedentaria.

MOTIVACIÓN:

<https://www.youtube.com/watch?v=LwYsF4cfDVU>

EXPLICACIÓN:

Importancia de la actividad física para la salud

Realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar su salud y mantenerse sano.



- controlar ciertas enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis.
 - ayuda a reducir el estrés y a disminuir los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial.
 - disminuye su riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, especialmente el de colon.
 - Aumentan la confianza, la autoestima y la sensación de logro.
-
- ayuda a las personas con discapacidades a mejorar la movilidad y aumentar el nivel de energía.

La actividad física requiere ir acompañada de una alimentación saludable para que el organismo funcione adecuadamente y poder prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Qué es la actividad física

La actividad física es cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto de energía (quemar calorías), en una palabra, significa moverse.



El sedentarismo constituye un problema mundial de salud

La falta de actividad física es una de las principales causas básicas de defunción, enfermedad y discapacidad.



Los datos preliminares de un estudio de la OMS sobre los factores de riesgo indican que la inactividad física, o sedentarismo, es una de las 10 primeras causas mundiales de defunción y discapacidad.

Entre el 60% y el 85% de las personas de países de todo el mundo no realizan suficiente actividad física para favorecer su salud.

Los modos de vida sedentarios aumentan todas las causas de mortalidad, duplican el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad y acrecientan sustancialmente los riesgos de cáncer de colon, hipertensión, osteoporosis, depresión y ansiedad.



La inactividad física, o sedentarismo, es una de las 10 primeras causas mundiales de defunción y discapacidad

En todas los países en desarrollo que crecen rápidamente, el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, aceras, instalaciones deportivas y recreativas y otras áreas seguras hacen que resulte difícil realizar actividad física.

Esto hace inevitable que las consecuencias sean los niveles crecientes de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.



EJERCICIOS:

INVESTIGAR Y REDACTAR EN EL CUADERNO SOBRE LOS SIGUIENTES CONCEPTOS:

- ACTIVIDAD FÍSICA
- SEDENTARISMO
- OMS

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: