



GUIA DE APRENDIZAJE 01 (SEPTIMO) –AREA DE EDUCACION FISICA

LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

DOCENTE: FERNANDO DANIEL ASCENCIO CADENA

Periodo: 1

Semana:

Fecha de envío: 8 DE MARZO DE 2021

Fecha de revisión: 27 DE MARZO DE 2021

Propósito de aprendizaje: Reconocer que la actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distingo de edad, sexo, condición social u ocupación, por la gran cantidad de beneficios para la salud.

INTRODUCCIÓN

En la presente guía encontraras un texto y un video concerniente a la actividad física, este texto y video te ayudaran a resolver las preguntas que encuentras en la sesión de aplicación

INDAGACIÓN

La realización regular y sistemática de una actividad **física** ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, **desarrollo** y rehabilitación de la **salud**, así como un medio para forjar el **carácter**, la **disciplina**, la **toma de decisiones** y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del **tiempo**, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

CONCEPTUALIZACIÓN

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.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Existen dos clases de ejercicio: **Isotónico e isométrico**.

El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos,

El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

VIDEO: ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES.

<https://www.youtube.com/watch?v=RbiMv4uRwq0>

APLICACIÓN

Resuelve las siguientes preguntas basado en el texto y el video anterior.

1. ¿Qué es la actividad física?
2. ¿Cuáles son los dos tipos de actividad física? Da un ejemplo de cada uno.
3. ¿Por qué es esencial la actividad física?
4. ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?
5. ¿Qué actividad física realizas diariamente?
6. ¿Cuántos minutos debe caminar un adolescente diariamente?
7. ¿La comida chatarra ayuda o no al mantenimiento y mejoramiento de la salud? Justifica tu respuesta.
8. ¿Con que frase finaliza el video? (Antes de salir el nombre de los creadores).

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

La guía resuelta debe ser enviada al correo iemlfernandoascencio@gmail.com en la fecha estipulada, la cual encuentras al inicio de este documento. El estudiante que haga la entrega después de la fecha nombrada anteriormente, recibirá una nota en relación a los días de retraso. La mayoría de las preguntas

requieren respuestas a nivel personal, por lo tanto, la copia de algún compañero se verá reflejada con 1.0. Lee atentamente las instrucciones para que resuelvas la guía de manera correcta.

AUTOEVALUACIÓN

¿QUÉ APRENDÍ?

	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA	¿por qué?
Buscaste orientación en tu profesor de E. Física?				
Entregaste antes de la fecha estipulada?				
Asistes a las clases por zoom?				
Te gusta cómo se desarrollan las clases en zoom?				