

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
TALLER DE LA SEMANA 6 – MAYO 26 DE 2020
GRADOS OCTAVOS
Mag. Pedro Flórez Pérez

EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico consiste en la realización de movimientos corporales planificados y diseñados para estar en forma física y gozar de una mejor calidad de vida, todo lo cual está determinado por la sistematicidad con que lo practican.

Las personas que realizan ejercicios físicos sistemáticos presentan una mayor disposición y capacidad tanto física como mental para enfrentar los diferentes retos de la vida cotidiana, sin dejar de mencionar que son menos propensos a padecer enfermedades derivadas del sedentarismo y disfrutan de una mejor calidad de vida en todos los sentidos.

Los nuevos hábitos de vida, caracterizados por el poco tiempo disponible para el disfrute personal y las interminables jornadas de estudio y laborales marcadas por el estrés, provocan que las personas realicen cada vez menos actividad física, sobre todo los adultos, con graves consecuencias para mantener una buena calidad de vida.

En la actualidad, la inactividad se considera el segundo factor de riesgo más importante para las enfermedades cardiovasculares después del colesterol. "¡ Ser inactivo representa un riesgo mayor que fumar o que la obesidad! Por eso es mejor ser obeso y activo, que delgado e inactivo. Incorporar el ejercicio en su vida también hace frente a todos los demás factores de riesgo.

IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO



Aumento del gasto energético que previene la obesidad y por lo tanto también disminuye las enfermedades crónicas que pueden derivar de esta como puede ser la diabetes, hipertensión, niveles de colesterol alto...

- **Aumento de la sensibilidad a la insulina** (previene la diabetes mellitus).
- **Fortalecimiento de músculos y huesos** y favoreciendo una buena calcificación de estos. Disminuyendo la pérdida de tejido muscular con el paso de la edad y la prevalencia de osteoporosis.
- **Evita la rigidez de las articulaciones** e incluso mejora su elasticidad, disminuyendo así la prevalencia de artritis.

Beneficios psicológicos:

Mejorando la autoestima, disminución de la ansiedad, depresión y del estrés además de favorecer la integración social. Esto es debido a que mediante la actividad física se liberan endorfinas, las cuales producen esos efectos

Reduce aparición de enfermedades degenerativas como el Alzheimer. Se ha comprobado en varios estudios que la actividad físico-deportiva también provoca la liberación de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina. Estos están relacionados con el almacenamiento y recuperación de la memoria.

Favorece la circulación, lo que se traduce en una prevención de enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis que puede derivar en trombos, infartos...

RECOMENDACIONES DIARIAS

Las recomendaciones diarias varían según la edad, la OMS (Organización Mundial de la Salud) las divide en tres grupos

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Principalmente debe de ser aeróbica

Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas. Las sesiones serán de 10 minutos como mínimo. En el caso de no poder cumplir las recomendaciones debido a la avanzada edad o estado de salud sería conveniente que se mantuvieran lo más activos posible en relación a su estado.

DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

Ejercicio Físico: Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. Ejemplos: Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad. El objetivo del ejercicio físico no es más que alcanzar unas metas realistas para conseguir un cuerpo sano y una vida saludable.

ACTIVIDAD FÍSICA: Cualquier tipo de actividad que implica movimiento corporal con el consiguiente gasto de energía. Ejemplos: Trabajar, sentarse, pararse, caminar, tocar un instrumento musical, bailar, limpiar.

CLASIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio aeróbico. Normalmente implica a los grandes grupos musculares del cuerpo, con actividades de intensidad moderada y de una duración elevada.

Ejemplos de ejercicio aeróbico: Los mejores ejercicios aeróbicos son los más simples: caminar, trotar, bailar, correr bicicleta, hacer flexiones (sentadillas, lagartijas, abdominales), Sin embargo, existen rutinas aeróbicas diseñadas especialmente como la gimnasia aeróbica, el spinning, la cinta corrediza o los deportes (fútbol, básquetbol y otros que demanden un continuo movimiento).

El ejercicio anaeróbico. Consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo. Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculoesquelético.

Antes de comenzar el entrenamiento anaeróbico hay que realizar un calentamiento aeróbico y un estiramiento para evitar lesiones.

ACTIVIDAD

1. Hacer un mapa conceptual del texto anterior
2. ¿Qué es para ti el ejercicio físico?
3. ¿Qué beneficios aporta el ejercicio físico?
4. ¿Cuáles ejercicios físicos puedes realizar de acuerdo a tu edad?
5. ¿Cuánto tiempo se debe dedicar al ejercicio diario?
6. ¿Qué riesgo se tiene si no se hace ejercicio físico?
7. Organiza un plan de ejercicios físicos para un mes, tres veces a la semana durante el periodo de la cuarentena
8. ¿Por qué es importante realizar actividad física durante la pandemia Covid – 19?
9. Realiza un paralelo entre ejercicio físico y actividad física.
10. Dibuja 5 ejercicios básicos que trabajen la fuerza y resistencia general.