***LA ACTIVIDAD FISICA***

*La actividad Física, sea del tipo que sea, suele responder a las motivaciones intrínsecas de aquellos que las practican, además de favorecer, entre otras cosas, las relaciones interpersonales.*

*Estudios realizados mediante encuestas en los últimos años a la población española señalan que se ha pasado de un 22% de personas que se declaraban practicantes de algún deporte a un 37% aproximadamente en la actualidad. El 66% de los españoles identifican la salud como el principal significado que la población otorga a la práctica de actividad física. Estos estudios también resaltan que, en la actualidad, las personas prefieren hacer deporte por su cuenta, más que en centros de enseñanza.*

*Frente a estas escuelas, se ha de decir que, hoy, nuestra sociedad ha sucumbido a un ritmo de vida en el que impera el sedentarismo. Las nuevas tecnologías, entre otros avances, proporcionan incuestionables ventajas, pero mal utilizadas, pueden acarrear este tipo de problemas.*

*Este estilo de vida sedentario trae consigo el riesgo de sufrir enfermedades como la obesidad, la hipertensión, el colesterol y hábitos de vida insalubres, como el consumo de alcohol y de tabaco, todo lo cual puede acarrear problemas de infartos y de accidentes Cardio vasculares. Hemos de saber que, aproximadamente, dos millones de muertes anuales se pueden atribuir a la inactividad física.*

*Un estudio publicado para la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que los modos de vida sedentarios son una de las diez causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo.*

*Podemos afirmar que un estilo de vida saludable es la forma que cada uno quiere o desea vivir, y sin duda la actividad física puede ayudarnos a conseguirlo, ya que su práctica continuada favorece aspectos tales como un mejor estado de ánimo o un aumento de la temperatura corporal, lo que a su vez produce una disminución de la tensión muscular que favorece la relajación, regula los biorritmos y mejora el sueño, tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos, aporta sensación de bienestar, elimina el stress, ayuda a ganar autonomía y aumenta la seguridad en uno mismo.*

*Frente a la actividad física domesticada, estereotipada, con instalaciones específicas y sometidas a reglas, se levantan las actividades en la naturaleza, donde todas las ventajas propias de la actividad física urbana se potencian al desarrollarse en los diversos marcos de la naturaleza.*

*El éxodo masivo a las ciudades en la década de los 60 del ´pasado siglo ha alejado al hombre de la naturaleza y una gran mayoría de la población ha sentido la necesidad de reconciliarse con ella. Es por ello que, frente a los deportes y a las actividades más estandarizadas y comunes, ha aumentado de forma espectacular la práctica de deportes y de actividades en el medio natural.*

*Otro aspecto a destacar del desarrollo de la práctica física en la naturaleza es su carácter lúdico y recreativo. Contra los deportes practicados en pista o de competición, la motivación principal de las actividades en la naturaleza se basa en la aventura, lo novedoso, lo excitante…. Son actividades que enganchan a la población.*

*Este grupo de tareas en la naturaleza pueden considerarse deporte para todos, en contraposición al deporte de competición, donde unos ganan y otros pierden, ya que están marcadas por la cooperación, donde todos ganan. Por otro lado, su carácter recreativo no las hace menos exigente desde el punto de vista tanto físico como técnico.*

*Son muchas las actividades que podemos practicar en el ámbito natural, desde un simple paseo por el campo o una acampada con los amigos, a actividades tan diversas como la escalada, el rápel, el kayak o el parapente, entre otras tantas.*

*El nivel de complejidad, de amplitud y de riqueza de las actividades físicas en el medio natural requieren de una exhaustiva organización, para evitar cualquier tipo de improviso o de mal funcionamiento en el desempeño de las mismas.*

*Para el desarrollo de actividades más complejas, debemos contar siempre con la presencia de un profesional, que dé solución a las diversas adversidades que se puedan presentar.*

1. ***INTRODUCCIÓN:***

*Por actividad física se entiende todo tipo de movimiento corporal voluntario (por pequeño que sea) que una persona realiza durante un período de tiempo determinado: caminar, escribir, hablar, subir una escalera, correr, etc. Esta actividad puede producirse durante su trabajo, en su tiempo de ocio…*

*Hay que diferenciar el concepto de actividad física de otros dos que suelen tomar generalmente como sinónimos, aunque no lo son.*

* *Esfuerzo Físico: se entiende como tal cualquier actividad física de una intensidad variable (tanto suave como moderada o elevada) que suponga un aumento del ritmo respiratorio, del ritmo cardiaco, de la temperatura corporal, del consumo de energía, del metabolismo basal…., lo que conlleve efectos como sudar, cansancio muscular, etc.*
* *Ejercicio Físico: se refiere a todo tipo de actividad física que cumple una serie de requisitos como son:*
* *Que implique la realización de un esfuerzo físico*
* *Que se realice de forma sistemática, es decir con continuidad.*
* *Que este previamente planificada para conseguir unos objetivos*
* *Que este pensada para estar en forma y mejorar la salud.*

*La intensidad del esfuerzo físico tiene un carácter individual, lo que para un sujeto puede ser muy intenso para otros puede resultar suave. Por otra parte, el cuerpo es capaz de adaptarse poco a poco al esfuerzo, y lo que en un primer momento resultaba muy fatigoso puede llegar a ser fácilmente soportable. Esta adaptación al esfuerzo se consigue mediante el ejercicio físico.*

1. ***FACETAS DEL EJERCICIO FISICO:***

*El ejercicio físico abarcaría varias facetas en las que se incluirían la gimnasia, el deporte y la educación física. Estos términos, aunque referidos a un mismo tema, tienen significados diferentes:*

* *GIMNASIA: es una forma de ejercicio físico caracterizada por actividades y por ejercicios sistemáticos que persiguen fines muy determinados de tipo terapéutico, educativo o competitivo.*
* *DEPORTE: es toda aquella actividad física que tiene una finalidad competitiva y está sujeto a unas normas fijas. También se suele incluir en esta categoría a diferentes actividades realizadas al aire libre con un carácter lúdico: escalada, buceo….*
* *EDUCACION FISICA: es la disciplina que se ocupa de la enseñanza y del aprendizaje de los diferentes campos de la actividad física. Su finalidad consiste en promover el desarrollo corporal y en divulgar los beneficios que se obtienen con su práctica.*

*La modernización de nuestro entorno ha mejorado nuestra calidad de vida, pero también es un factor determinante en la disminución de la actividad física.*

*Realizar un ejercicio físico moderado de forma regular resulta beneficioso para la salud y ayuda a combatir el sedentarismo. Numerosos estudios ponen de relieve que una vida sedentaria facilita la aparición de enfermedades y desordenes, tanto físicos como mentales.*

*La solución a este problema es bastante simple: las ´persona sedentarias tienen que cambiar sus hábitos y ser más activas, incrementando la frecuencia con la que realiza actividades físicas. De hecho la práctica de algún tipo de ejercicio físico va siendo poco a poco algo cada vez más habitual en nuestra sociedad. Se da la paradoja de que este acercamiento a la actividad física es producto de esa vida sedentaria que llevan muchas personas, que buscan en el ejercicio una forma de mejorar su calidad de vida.*

*Pero si bien es verdad que cada vez son más las personas que practican deporte o acuden a un gimnasio con asiduidad para mantenerse en forma, no es menos cierto el hecho de que la gran mayoría de la población mantiene unos niveles minimos de actividad física. Según un informe publicado por el National Center for Fhronic Disease Prevention and Health Promotion, en EE UU; casi un tercio de los jóvenes y hasta un 60% de los adultos se encuentran en esa situación.*

* *El ejercicio físico genera salud, por ello debe integrarse dentro del esquema de vida como un hábito más, sin que suponga un sacrificio o una obligación sino que resulte divertido y reconfortante.*

|  |  |
| --- | --- |
| *NO TENGO TIEMPO* | *Si la salud importa siempre se pueden sacar 20 o 30 minutos para hacer algo, aunque solo sea caminar. Es probable que se le dedique más tiempo a ver la televisión.* |
| *HACER EJERCICIO ES ABURRIDO* | *Si se hace siempre lo mismo claro que resulta aburrido. Las actividades que se realizan han de ser variadas: caminar, andar en bici, nadar……. Si además se fijan metas a corto plazo la motivación será mayor* |
| *ESTOY DELGADO, NO NECESITO HACER EJERCICICO* | *Las personas delgadas también necesitan realizar actividades físicas para tonificar sus músculos y cuidar su cuerpo. El hecho de estar flaco no significa que se tenga salud, y el estarlo en exceso llega a considerarse una enfermedad, la anorexia.* |
| *HAGO DEPORTE DE VEZ EN CUANDO* | *Jugar en ocasiones al futbol con los amigos o dar una vuelta en bicicleta noes realizar una actividad física con regularidad, que no es la mejor manera de estar en forma para evita lesiones.* |
| *NECESITO IR CON ALGUIEN* | *Para hacer ejercicio no es necesario tener un compañero. Aunque pueda ser más entretenido, solo es imprescindible en algunas cosas: tenis, escalada, buceo…. Además, si te acostumbras a hacer ejercicio, es fácil que acabes contagiando tus ganas a algún amigo.* |
| *SOY JOVEN Y ESTOY BIEN* | *Aunque se tenga menos de 30 años y se esté físicamente bien, el trabajo actual redundara en una buena salud futura.* |
| *UN GIMNASIO ES CARO* | *Hay de todo, la mayoría realizan oferta cada poco tiempo. Y si no es posible, siempre se puede hacer ejercicio al aire libre: parques, paseos y playas……* |

1. ***BENEFICIOS QUE PROPORCIONA EL EJERCICIO FISICO:***

*El objetivo directo cuando se realiza ejercicio físico es mejorar la condición física y adaptarse al esfuerzo. Sin embargo, muchas personas que realizan una actividad física regular se plantean otra serie de objetivos indirectos que, básicamente, se pueden agrupar en cuatro motivos: para mejorar la forma física, para tener un mejor estado de salud, para mejorar la imagen estética, cuidar el cuerpo y verse físicamente mejor y para emplear el tiempo de ocio.*

* ***Ejercicio físico y estado de forma:***

*Estar en forma es el motivo principal por el que mucha gente hace ejercicio físico, pues es la manera de mantener las capacidades físicas del cuerpo en un estado óptimo durante toda la vida. De hecho, estar en forma se ha convertido en lema principal de las empresas relacionadas con el ejercicio físico.*

*Cuan se habla de estar o de mantenerse en forma nos referimos tanto a la realización de alguna actividad suave como de un entrenamiento más concienzudo de una a dos horas entre tres y cinco veces a la semana.*

*Más que una obligación, para estas personas la actividad física es un placer, es un tiempo que les ayuda a sentirse bien, más jóvenes y más seguros de sí mismos.*

*Aun cuando no se puede asegurar de forma categórica que una buena forma física garantice una salud perfecta, lo cierto es que, en general, se puede afirmar que forma física y salud pueden discurrir de un modo paralelo.*

* ***EJERCICIO FISICO Y SALUD:***

*El cuerpo humano está diseñado para moverse y una vida sedentaria suele conllevar enfermedades e incluso la muerte prematura.*

*Son muchos los beneficios que para la salud tiene la realización de un ejercicio físico regulado, y su incidencia puede apreciarse a muchos niveles:*

* *Cardiaco: Disminuye el riesgo de enfermedades coronarias, ya que aumenta el tamaño del corazón y reduce la frecuencia cardiaca, con lo que este órgano se cansa menos.*
* *Vascular: El número de glóbulos rojos leucocitos y linfocitos aumenta, y mejora la circulación sanguínea y la elasticidad de las arterias.*
* *Respiratorio: Aumenta la capacidad pulmonar y disminuye el número de respiraciones por minuto.*
* *Muscular: Los músculos ganan en fuerza y en resistencia, aumentan su tamaño y mejoran tanto la elasticidad como la coordinación motriz.*
* *Óseo: Se produce un aumento de la densidad ósea, de la vascularización y de la retención de minerales en los huesos.*
* *Articular: Se fortalece los elementos que constituyen las articulaciones, es decir el cartílago y los ligamentos.*
* *Metabólico: aumenta los niveles de colesterol bueno (HDL) y disminuyen los del colesterol malo (LDL), mantiene la glucosa en unos niveles adecuados y facilita la expulsión de toxinas.*
* *Mental: Aporta sensación de bienestar general, mejora el estado de ánimo y la emotividad, optimiza la imagen de uno mismo, reduce la ansiedad y el stress, ayuda a combatir la depresión y disminuye el riesgo de aparición de la misma.*
* *Otros Beneficios; Además de todo dicho anteriormente el ejercicio físico disminuye el riesgo de aparición de algunos tipos de cáncer y de diabetes, ayuda a controlar la obesidad y el exceso de peso, incrementa la resistencia para realizar trabajos físicos……*

*La actividad física regular es una inversión a largo plazo en salud y en calidad de vida.*

* *Al realizar ejercicio físico nuestro cuerpo segrega endorfinas, una sustancia que es la responsable de la sensación placentera y de bienestar que se consigue tras la actividad.*

***EJERCICIO FISICO Y ESTETICA:***

*El cuerpo nos permite desplazarnos, expresarnos, relacionarnos con el ambiente que nos rodea… Es necesario dedicarle tiempo y prestarle la debida atención, lo que implica alimentarse correctamente, mantener unos hábitos de conducta apropiados(dormir lo suficiente, no consumir sustancias perjudiciales...) y realizar una actividad física adecuada, que es una de las principales maneras de cuidar tanto el cuerpo como al mente.*

*En la sociedad actual el cuerpo está vinculado a la imagen, es una parte esencial de la identidad de cada persona, y en muchos casos su cuidado se plantea como un objetivo en el que se invierten muchos esfuerzos: ejercicio, dieta, cirugía estética y maquillaje…*

*La presión mediática, tanto en el ámbito estético como en el de las modas, impulsa a muchas personas a realizar actividades físicas con el único fin de conseguir un cuerpo aceptable para la sociedad. Cada vez son más los sujetos que intervienen activamente para cambiar su cuerpo, para moldearlo, para sentirse a gusto con él y gustar a los demás, para sentirse realizados a nivel personal al tener un cuerpo que se ajusta a las normas de salud y belleza de la sociedad moderna.*

***EJERCICIO FISICO Y OCIO:***

*El ejercicio físico está ligado al ocio cuando se realiza con el fin de pasarlo bien y divertirse. En este caso, su finalidad es simplemente lúdica, la intensión es ocupar el tiempo libre con alguna actividad física no competitiva ni reglamentada, que no conlleve mayores exigencias técnicas, que utilice unos espacio y/o un material no convencional, etc.*

*La actividad física planteada como ocio no solo implica diversión, también cabe en ella el esfuerzo y la motivación de plantearse retos y conseguirlos: subir una montaña y hacer una ruta de senderismo.*

1. ***EL DEPORTE Y SU CLACIFICACION:***

*Se suele considerar un deporte como tal cuando se integra en una federación deportiva.*

*Algunas federaciones incluyen diversas modalidades deportivas, como por ejemplo la Federación de Tenis, o la Federación de Deportes de Invierno, que acoge el esquí, el snowboard, etc. Para que exista una federación deportiva es necesario que haya un número determinado de practicantes con licencia.*

*La influencia del deporte en la sociedad y en la cultura actual resulta innegable y se aprecia en aspectos como la ropa y los complementos (gafas de sol, zapatos, prendas deportivas…), en la ocupación del tiempo libre, en la publicidad (en espectáculos deportivos, deportistas protagonistas de anuncios…), a nivel laboral ( monitores deportivos, masajistas, fisioterapeutas, periodistas deportivos…), en la economía (venta de ropa deportiva, bebidas energéticas…), en el fanatismo deportivo, etc.*

*Los deportes se pueden clasificar atendiendo a criterios muy variados*

***DEPORTES PROFESIONALES VS DEPORTES AFISIONADOS:***

*En el deporte profesional se cobra por la práctica deportiva, es un trabajo y como tal conlleva obligaciones, como entrenar en un horario determinado, no se pueden elegir los compañeros, etc. El deporte aficionado se realiza por el mero disfrute, nunca por obligación.*

***DEPORTES DE OPOSICIÓN VS DEPORTES SIN OPOSICIÓN****:*

*En los deportes de oposición existe una influencia directa del rival o de los rivales en el resultado del deportista o equipo, mientras que en los deportes sin oposición el contrario no influyen la realización del deportista o del equipo*

***DEPORTES INDIVIDUALES VS DEPORTES DE EQUIPO:***

*El deporte individual es aquel en el que el deportista realiza la práctica deportiva solo, sin compañeros, como por ejemplo el ciclocrós, el judo la halterofilia o el esquí. En el deporte de equipo el deportista no puede realizar la práctica deportiva de forma individual sino que tiene unos compañeros y forma parte de un conjunto, como, por ejemplo, en el baloncesto, el balón mano, el futbol…*

*Existen algunas pruebas deportivas que son a la vez individuales y de equipo, como el tenis por parejas o los relevos en el atletismo y la natación. También hay modalidades deportivas que tienen a la vez dos clasificaciones, una individual y la otra por equipos, como sucede en el karate, gimnasia deportiva, en ciclismo o en tiro con arco.*

***DEPORTES CON CONTACTO DIRECTO VS DEPORTES SIN CONTACTO DIRECTO:***

*En los deportes con contacto directo se comparte un terreno de juego y se juega simultáneamente, por ejemplo, en el hockey sobre patines o en el waterpolo, mientras que en los deportes sin contacto directo el terreno de juego no se comparte, se divide y se utiliza de forma alternativa, como en el bádminton o en el voleibol.*

***DEPOTES ACUATICOS, TERRESTRES Y AÉREOS.***

*Los deportes acuáticos se realizan en agua, como la natación o el surf. Los deportes terrestres se llevan a cabo en el medio terrestre y se pueden diferenciar los de espacio limitado, como el fútbol o el baloncesto, y los de ilimitado, como el golf o el esquí de fondo. Los deportes aéreos se practican en el aire, como, por ejemplo, las de ala delta o de globos aerostáticos.*

* *MUEVETE SEGURO*

*Antes de iniciarse en alguna actividad física es preciso realizar siempre un chequeo médico previo que determine el estado físico de la persona y descarte la existencia de alguna patología que pueda agravarse con el ejercicio.*

1. ***¿CUANTO EJERCICIO FISICO NECESITAMOS?***

*Aunque el ejercicio físico regular es una fuente de salud, su práctica puede acarrear problemas si no se realiza con un mínimo de asesoramiento y de control. Mucha gente, pese a ignorar los aspectos básicos de la práctica de ejercicio físico, se inicia en ello sin buscar la información necesaria para saber si corre algún tipo de riesgo al realizarlo.*

*Para que la realización de actividades físicas se traduzca en una mejor calidad de vida y en un cuidado de la salud, es importante tener en cuenta cómo se llevan a cabo las mismas, es decir, el tipo, la intensidad y la duración de la actividad.*

***PARA EVITAR LESIONES***

|  |  |
| --- | --- |
| *1* | *Practicar actividades físicas de forma regular* |
| *2* | *Realizar un buen calentamiento, con un comienzo suave y aumentando la intensidad poco a poco, sin forzar.* |
| *3* | *Utilizar ropa y calzado cómodos, y un material adecuado* |
| *4* | *Hacer estiramiento al finalizar la actividad física* |
| *5* | *Beber agua o bebidas isotónicas siempre que se tenga sed* |
| *6* | *Evitar las actividades físicas después de comer, con el estómago lleno* |
| *7* | *Conocer los límites del propio cuerpo para saber cuándo se está forzando en exceso* |

***PERSONAS QUE NO REALIZAN ESFUERZO FISICO REGULARMENTE:***

*Deben comenzar poco a poco, dedicando unos minutos cada día a algún tipo de ejercicio aeróbico, hasta llegar a la media hora diaria, que e s el tiempo mínimo recomendado.*

*Para ser más activo basta con cambiar algunos hábitos de la vida cotidiana, como por ejemplo:*

* *Subir por las escaleras(a casa, al trabajo, etc.) y evitar el ascensor.*
* *Pasear al perro.*
* *Montar en Bicicleta.*
* *Lavar el coche a mano.*
* *Ir al trabajo caminando.*
* *Bajar un par de paradas antes del autobús, metro, etc.*
* *Jugar con los hijos algún juego que requiera esfuerzo físico.*
* *Sustituir la televisión por actividades que requieran movimiento.*

***PERSONAS QUE REALIZAN ESFUERZO FISICO MINIMO***

*El siguiente paso es realizar nuevas actividades que resulten estimulantes y que faciliten el mantenimiento de una actividad física regular a lo largo de toda la vida, como por ejemplo:*

* *Caminar entre 30 y 60 minutos a un ritmo ligero.*
* *Ir a la piscina a nadar.*
* *Ir a la playa a caminar descalzo o a correr.*
* *Ir a clase de baile o a bailar*
* *Salir de excursión al campo.*
* *Practicar senderismo*
* *Ir al gimnasio.*

*En general estas actividades deberían movilizar a los grandes grupos musculares, incluir periodos de actividad intensa y realizarse entre tres y cinco veces por semana.*

1. ***RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR.***

*No siempre es fácil saber qué ejercicio físico es el más adecuado para cada persona. He aquí algunos criterios para tomar esa decisión.*

* *Plantearse con claridad y realismo los objetivos que se requieren conseguir.*
* *Conocer las limitaciones personales, tanto físicas como psicológicas.*
* *Recopilar toda la información posible sobre las actividades que interesan.*

*Una vez que se ha decidido qué tipo de ejercicio físico se quiere hacer es preciso tener en cuenta una serie de recomendaciones que ayudarán a crear hábito y continuar con la práctica, y a evitar algo muy habitual como es el abandono prematuro de la actividad.*

* *Comenzar a hacer ejercicio poco a poco, sin prisa, aumentando gradualmente la intensidad y la duración de la actividad.*
* *Organizar el tiempo: si la mayoría de la gente dedica todos los días un rato a ver la televisión, como no va a tener otro tiempo para hacer ejercicio, que es más sano.*
* *Hay que estimularse positivamente para hacer ejercicio, cuando una persona se lo pasa bien tiende a repetir la actividad.*
* *Si una práctica resulta aburrida se debe cambiar a otra que resulte más entretenida, hay muchas posibilidades, lo importante es disfrutar con ella.*
* *Hay que plantearse metas personales, precisas y realistas, conseguirlas poco a poco y establecer nuevas metas cuando se haya logrado las primeras.*
* *Es importante ser consciente del progreso y de la mejoría que se va logrando cada día que pasa.*

*Se debe señalar por último que existen una serie de mito y de creencias relacionadas con el ejercicio físico que no son ciertas. Algunas de ellas se exponen en el siguiente cuadro.*

*CREENCIAS ERRÓNEAS*

|  |  |
| --- | --- |
| *FALSO* | *Tomar agua con azúcar quita las agujetas: cuando se realiza ejercicio físico intenso se producen microrroturas en las fibras musculares que provocan unas molestias conocidas como agujetas. El agua con azúcar no sirve para reparar esas roturas ni tampoco para aliviar el dolor* |
| *FALSO* | *Tomar azúcar antes de hacer ejercicio mejora el rendimiento: el resultado es más bien el contrario, inicialmente se origina una elevación de los niveles de glucosa, pero luego se produce un efecto rebote que genera una hipoglucemia, lo que aumenta la fatiga* |
| *FALSO* | *Sudando mucho se pierde peso: Muchas personas creen que cuanto más sudan más grasa eliminan, pero lo cierto es que lo que se pierde al sudar es agua. Además como el cuerpo para no deshidratarse provoca la alarma en forma de sed, el agua perdida se recupera en cuanto se bebe* |
| *FALSO* | *Los ejercicios de abdominales ayudan a perder la grasa de la cintura: es imposible conseguir perder graso solo en una zona concreta, al hacer ejercicio la perdida de grasa es siempre general y se pierde más en aquellas zonas donde más hay* |

***TALLER DE CONOCIMIENTO***

*Después de realizada y analizada la lectura sobre la “Actividad Física” dar respuesta al siguiente cuestionario:*

1. *Comenta Brevemente las Particularidades del Deporte*
2. *Establece la diferencia entre: Esfuerzo Físico y Ejercicio Físico.*
3. *Señala las diferencias entre: Deportes de Oposición y Deportes sin Oposición, y pon dos ejemplos de cada caso.*
4. *Cita cuatro Beneficios que para la Salud tiene el Ejercicio Físico.*
5. *Define el termino Gimnasia.*
6. *Realiza una tabla que recoja los Problemas de una Vida Sedentaria y los Beneficios del Ejercicio Físico.*
7. *Explica la siguiente afirmación 2 Forma Física y Salud suelen Discurrir de Modo Paralelo”.*
8. *Indica la Finalidad del Ejercicio Físico Ligado al Ocio.*
9. *Explica las Características Principales del Ejercicio Físico Regular.*
10. *Cita algunas Recomendaciones para iniciarse en el Ejercicio Físico.*

*“EXITOS”*