
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



CTP La suiza



Profesor

Nombre del o de la estudiante:

Sección: _____ **Sub grupo:** _____

Entrega:30 setiembre

Ventajas y desventajas del estado de la actividad física

Materiales o re-cursos que voy a necesitar :

- Leer con cuidado la información.
- Aplicar todas las actividades.
- Trabaje en la misma guía si es posible.

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar:

- Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.

Tiempo en que se espera que realice la guía: Aproximadamente 1 hora y treinta minutos.

Indicador: Compara las ventajas y desventajas de los juegos, deportes, actividades dancísticas y entrenamiento físico

2- VOY A RECORDAR LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 1: Lea la siguiente información:

En el año 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el concepto de salud como “Estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades”. Hay una gran diferencia entre estar relativamente sano y sentirse repleto de salud, algo que sólo podemos hacer si trabajamos nuestra alimentación y hacemos el ejercicio necesario.

La actividad física que cada persona debe realizar, va a depender de la edad, patologías, estado psicofísico, y, sobre todo, tiene que ser satisfactoria y moderada para que poco a poco se convierta en una rutina diaria.

La actividad física es planeada, estructurada, repetitiva y siempre con un objetivo; fortalecer huesos, músculos y sistema car-

mantener una buena forma física y mental (liberando serotonina, y activando el cerebro), mantener un peso adecuado...

Se conoce como actividad física a cualquier movimiento corporal intencionado y que produce gasto de energía. Además, se ha observado que la inactividad física sigue siendo un factor de riesgo en cuanto a la mortalidad mundial, por lo que hay que incentivar y motivar desde pequeños, para evitar riesgos sobre la salud.

Como ventaja principal, ayuda a mejorar la agilidad, la flexibilidad y la energía, lo cual previene y trata enfermedades degenerativas o crónicas. Además, es muy recomendable como complemento para la pérdida de peso, ya que se quema grasa más deprisa; si es esta la finalidad, debe de ir acompañada de una alimentación correcta y equilibrada.

Por otro lado, algunas desventajas encontradas son:

– Aparición de lesiones músculo-esqueléticas, si no se hace un calentamiento previo y estiramientos después de la actividad física.

– Obsesión por realizar actividad física, lo que provocaría agotamiento físico y psicológico.

– Trastornos alimenticios y deshidratación en la propia actividad en personas obsesionadas con la pérdida de peso, ya que puede suponer una pérdida de masa muscular.

En conclusión, tan solo unos minutos de actividad física a diario, pueden ayudarte a mejorar el estado de salud física y mental. Siempre realizándolo de manera moderada y conociendo las capacidades personales, y sobre todo, llevando una buena alimentación.

3- PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 2. Según la teoría anterior anote al dorso de esta guía 2 ventajas 2 desventajas para nuestra salud al realizar actividad física.

Actividad 3

En casa o en el colegio los estudiantes organizados, en forma individual y en su espacio personal, realizarán la siguiente propuesta de actividad física. En forma individual realizarán la propuesta y reconocerán algunas ventajas y desventajas de la aplicación personal de esta actividad.

Actividad 4

Trote estacionario 5 min.

Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad.

(Ver imágenes al dorso de la guía)

PARTE PRINCIPAL

-Realizar 3 series de 15 abdominales con descanso de 20 segundos entre serie.

-Realizar 3 series de 20 segundos de plancha con brazos extendidos, con descanso de 20 segundos entre serie.

-Realizar 3 series de 5 saltos altos. con descanso de 10 segundos entre serie.

-Realizar 3 series de 20 sentadillas, con descanso de 20 segundos entre serie.

-Realizar 5 lagartijas y trote de 25 metros, descanso de 20 segundos (repetir 3 veces)

- Realice al final un estiramiento general

Actividad 5

Proponer una pequeña rutina de acondicionamiento física, que se pueda realizar en casa. Debe incluir ejercicios de estiramiento y calentamiento, ejercicios de trabajo físico para la parte principal y ejercicios de vuelta a la calma o enfriamiento para la parte final (usar las líneas al dorso para concluir)
