



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 105129000216

GUIA DE TRABAJO

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



¡A MOVERSE!

Guía de actividad física





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



Para qué es esta guía y cómo está organizada

Pretendemos que la guía sea un documento de consulta para el conocimiento y aplicación de conceptos y recomendaciones, basadas en evidencia científica, sobre los beneficios de ser personas más activas y menos sedentarias. Para ello, abordamos la importancia de la actividad física y sus definiciones asociadas, así como recomendaciones y sugerencias para su aplicación según la etapa de la vida, condición física y preferencias individuales, características del ambiente y diversas circunstancias que pueden influir en la práctica.

Es importante incluir, desde la infancia, comportamientos activos en la vida cotidiana para favorecer estilos de vida saludable que se proyecten a la adolescencia, juventud y adultez, y que se transmitan hacia las futuras generaciones. La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible es un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, que también tiene la intención de fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia. Hemos organizado el contenido de la guía en: una presentación, un capítulo donde se revisan un conjunto de definiciones y conceptos importantes para entender el texto y un capítulo dedicado a “por qué es bueno moverse” que contiene información básica y fundamentaciones acerca de los beneficios de la actividad física para la salud.

Para quiénes es esta guía

Hemos pensado esta guía para el uso de la población en general y para que sea aplicada por actores sociales – de diferentes áreas – que, desde su conocimiento, habilidades y/o actitudes, promueven la práctica de la actividad física como una actividad saludable que permite preservar la salud y mejorar la calidad de vida de las comunidades.

Queremos lograr una guía que:

- Proporcione información sobre la importancia que tiene un estilo de vida activo y no sedentario en la salud de las personas.
- Dé a conocer conceptos y recomendaciones, consensuadas y basadas en la evidencia científica.
- Sea un documento de consulta para la población, profesionales y técnicos vinculados a la educación, al movimiento y a la salud.



Muchos de los términos que siguen a continuación parecen tener el mismo significado, sin embargo, no es así; por eso es necesario distinguirlos para comprender tanto las recomendaciones como los tips.

<p>¿Qué es ser una persona activa? Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años.</p>	
--	--

	<p>¿Qué es ser una persona inactiva? Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día.</p>
--	---

<p>¿Qué es ser una persona sedentaria? El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.</p>	
--	--

Es importante diferenciar los conceptos de sedentarismo e inactividad física. Se trata de dos cosas independientes. Por ejemplo, una persona puede ser activa si realiza caminatas de intensidad moderada 30 minutos por día, y a la vez puede ser



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



muy sedentaria si permanece varias horas mirando la televisión, jugando videojuegos, etcétera. Los beneficios en salud se potencian cuando la persona es activa y no sedentaria.

Actividad física

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

La actividad física puede ser:

- No estructurada. Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.
- Estructurada. Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

Definimos como condición física al conjunto de capacidades físicas fundamentales para un estilo de vida activo y saludable. Es decir, este estado es la respuesta que tiene nuestro cuerpo a la actividad física. Con ciertas prácticas, la persona puede acondicionarse y rendir más en varios componentes importantes para la vida y la salud. Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son: la resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. La condición física orientada al deporte de competencia requiere otras capacidades (por ejemplo, la velocidad) y niveles que se relacionan con el rendimiento deportivo, según cada disciplina.

La composición corporal es otro elemento a considerar.

La adecuada composición corporal se logra mediante la realización de actividad física y alimentación saludable. No sólo importa el peso que tenemos sino de qué está compuesto el mismo. Para la salud, no es lo mismo 70 kg con mucho músculo y poca grasa que a la inversa. Tanto el porcentaje de grasa corporal como el porcentaje de músculo son importantes para estar acondicionado. Los requisitos varían con el sexo, la edad y el tipo de actividad que uno realiza (cada disciplina deportiva requiere distintos biotipos de las personas, diferente de los requerimientos para estar simplemente saludable).

Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar.

La fuerza muscular

Es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura.

La flexibilidad

Es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento. La mejora de la flexibilidad resulta beneficiosa para la calidad de vida.

La resistencia aeróbica

Es la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo a la fatiga. Involucra a varios sistemas, entre ellos el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. Por eso estar bien acondicionado en forma aeróbica genera beneficios para todos estos sistemas.

La coordinación

Es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y limitar los movimientos. Esta cualidad es necesaria durante toda la vida para realizar actividades de la vida diaria en forma enérgica y con menor riesgo de caídas.

Intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

Actividad física moderada

Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). **Por ejemplo:**

- Caminar a paso rápido o trotar
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos

Actividad física intensa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. Por ejemplo:

- Correr
- Acelerar el paso en una subida
- Pedalear fuerte • hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo
- Deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol

Ejercicio físico

Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas. Es decir, es una actividad física que tiene un objetivo y por eso debe estar planificada para alcanzarlo

Deporte

Según la Carta Europea del Deporte, se entiende por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación organizada o de otro tipo y el cumplimiento de los reglamentos, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. A diferencia del ejercicio moderado, el deporte busca rendimiento, resultados deportivos, por eso a veces se llegan a extremos de la capacidad humana que ponen en riesgo la salud.



Realizar actividad física en forma regular todas las semanas, a lo largo de los años, produce un efecto altamente positivo a corto, mediano y largo plazo en la salud y la calidad de vida. La práctica de actividad física de manera regular es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades en las personas. Durante su desarrollo presenta pocos y casi insignificantes efectos negativos siempre que se realice bajo la supervisión y control adecuados.

Los beneficios de ser una persona activa siempre superan a los posibles riesgos de la práctica de actividad física. Por ello cualquier persona con factores de riesgo o enfermedades detectadas debe asesorarse con su médico para beneficiarse de los efectos de un plan adaptado a sus cualidades y capacidades. Asimismo, se evidencian efectos importantes en la salud por estar menos tiempo en actividades sedentarias como estar sentado o acostado (sentado principalmente frente a alguna pantalla de celular o televisión). El impacto de ser más activo y menos sedentario colabora en la prevención de enfermedades, reduce el riesgo de muerte y mejora el bienestar físico, mental y social de cada persona.

Las propuestas de actividad física deben ser adaptadas al estado de salud y condición física, motivación, necesidades y gustos de cada persona, de manera que sean incorporadas más fácilmente en la vida cotidiana.

Los beneficios de realizar actividad física son múltiples, ahora compartiremos los más importantes.

- Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.
- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardias, riñón y leucemia mieloide crónica y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).
- Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.
- Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.
- Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.
- Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.
- Contribuye a un envejecimiento saludable.

REALIZA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD SEGÚN EL TEXTO ANTERIOR



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



1. léelo con atención la temática dada
2. redacte un breve resumen de la tematica leída
3. que entendiste por educación física
4. que entendiste por actividad física
5. que beneficios trae la actividad física para la salud
6. realiza una sopa de letras con mínimo con 22 palabras que se relacionen con la actividad física
7. realiza en casa los siguientes actividades para tener una buena actividad en para continuar con un buen mantenimiento Físico apropiado.

- A. Trote suave durante 30 segundos en el puesto con intervalos de estiramiento secuencial de tren inferior a tren superior.
- B. 3 Secuencias de a 15 - 20 repeticiones por ejercicio con descanso de 30 segundos entre secuencia y secuencia

- sentadilla
- zancada
- escaleras (adobe, escalas de tu casa o un cajón plano)
- curl de bíceps con botellas de agua llenas.
- elevaciones laterales con botellas de agua y mismo peso en ambas manos.
- Pres de banca "El **press de banca**, **press** de pecho, fuerza en **banco**, fuerza acostado o **press banca**, es un ejercicio de peso libre que trabaja principalmente la zona superior del cuerpo. Este se hace con las botellas de agua,
- Abdominales en una superficie plana realizo las secuencias



OTRA SERIE DE EJERCICIOS PROPUESTOS PARA LA CASA



FINALIZA:

ESTIRAMIENTO.

- Toma puntas de pies
- Tales a cadera
- Toma pierna por debajo
- Avanza pies- brazos arriba

Profe Cata.

PIC•COLLAGE

EJERCICIO EN CASA



15-20 repeticiones cada ejercicio // 1 minuto de descanso entre ejercicios

- Flexiones

En el caso de que no estés acostumbrado a realizar este tipo de ejercicio, empieza poco a poco y ve aumentando progresivamente las repeticiones en tus flexiones. Comienza apoyando las rodillas en el suelo y cuando ganes más fuerza en los brazos ya realizarlas con el cuerpo completamente elevando del suelo, con los pies y las manos como único apoyo.

NOTA.

Este taller se evaluara por escrito y lo deberá traer en la fecha que disponga la institución para su entrega y también lo puede enviar al siguiente correo.

henrybustamante5428@gmail.com debe tomar fotos de las actividades de mantenimiento hechas en casa y enviarlas con su nombre y grado al mismo correo electrónico en caso de no poseer estos medios debe imprimir fotos del trabajo en casa.

**HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR
LIC EN EDUCACIÓN FÍSICA**