



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora Ana María Lazo

INSTRUCCIONES:

- Lea atentamente la guía y analízala.
- Resolver la sopa de letras.
- Ver tutorial de ejercicio físico y registrar lo que se pide, estos deberán ser entregados cuando el profesor lo requiera.
- Cualquier duda pueden consultar a correo anamaria.lazo@heinrich.cl

BENEFICIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

- **OBJETIVOS:** Conocer los beneficios de la actividad física y los deportes como un factor de prevención importante para mantener una calidad de vida de las personas a través de los años.
- Ejecutar tutorial de ejercicio adjunto en esta guía para evitar el sedentarismo y el estrés.

Introducción

La educación física, constituye una de las asignaturas más importantes dentro de todo currículum educacional ya que se enmarca en una formación integral de los alumnos y del ser humano. A partir de la práctica regular de actividad física los estudiantes pueden desarrollar habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Esto les dará la posibilidad de adquirir un

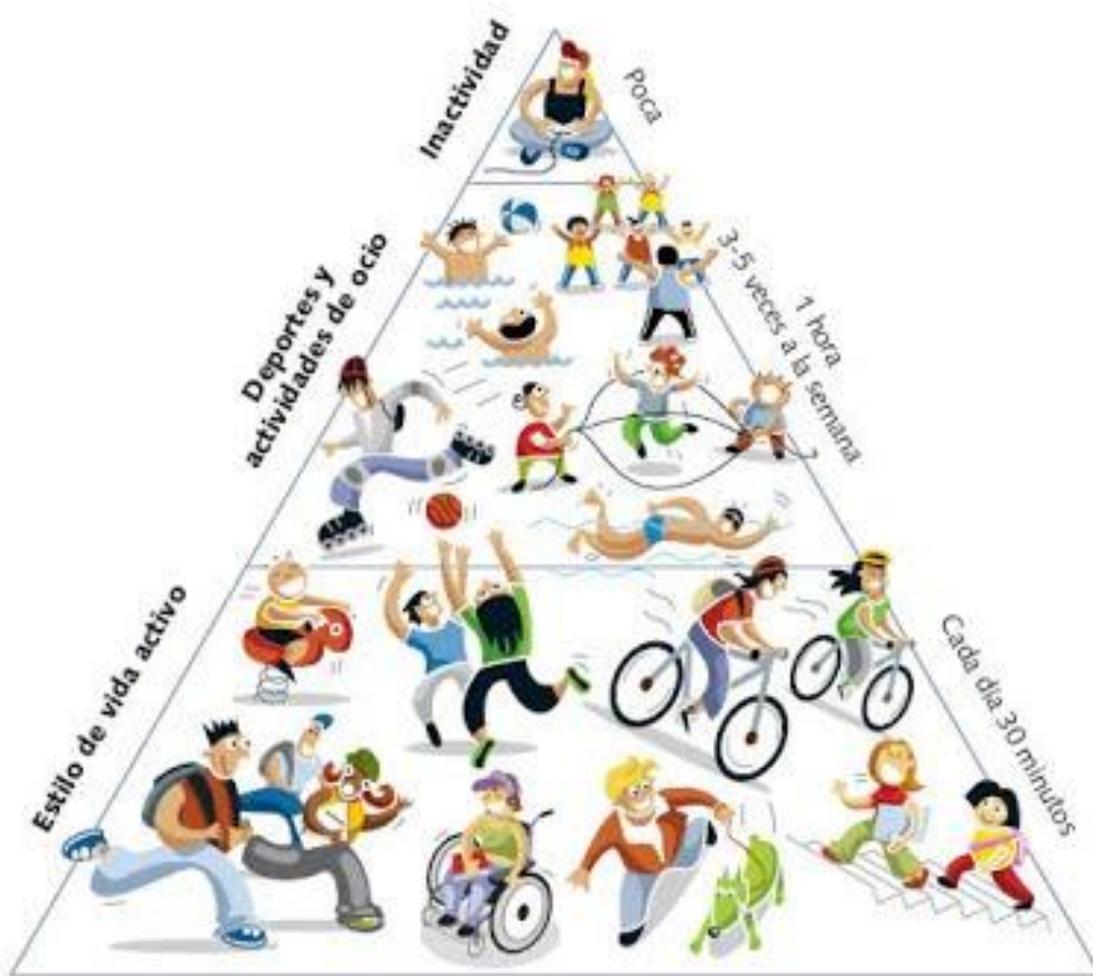
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

estilo de vida activa y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales.

El desarrollo de las habilidades motrices y la adquisición de hábitos de vida activa y saludable contribuyen al bienestar cognitivo, emocional, físico y social de los alumnos.

Para que la actividad física se transforme en un hábito, es necesario crear conciencia y darse un espacio para realizar actividad física, ya sea en el colegio o fuera de éste.

Sabemos que este bienestar físico y mental no solo depende de cuánto deporte practiquemos, también es importante el cómo y con quién. Muchas personas disfrutan el deporte en soledad, encuentran en él un tiempo para la desconexión y para aliviar tensiones y estrés acumulado como hay personas que les encanta realizar actividad física y deportes en compañía, pero para llegar a tener un sinnúmero de beneficios, las personas deben tomar una actitud de auto cuidado como la alimentación sana y equilibrada.



¿Cuál es la importancia del movimiento en el ser humano?

A partir del movimiento, el individuo adquiere conciencia de su propio cuerpo, se orienta espacialmente y se relaciona e interactúa activamente con el mundo que lo rodea. El movimiento también es un modo de expresión ya que por medio de éste las personas podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas en forma simultáneas al ejercicio físico y los deportes donde éstos potencian valores como el trabajo en equipo, la solidaridad, la perseverancia, el esfuerzo, etc.

Cuando hablamos del desarrollo de la condición física estamos hablando de una adecuada condición física aumenta la eficiencia mecánica, la fuerza, la flexibilidad, la resistencia a la fatiga y la recuperación tras el esfuerzo. Ciertamente estos aspectos contribuyen al bienestar físico, social y mental de las personas, es decir, benefician a nuestra salud, además, no existe edad máxima para practicarla y

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

para obtener un mayor beneficio se estima que se debe realizar unos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada

También debemos mencionar que la INACTIVIDAD FÍSICA es uno de los factores de riesgo más importante de mortalidad mundial. Además, la vida sedentaria está aumentando considerablemente debido a los avances tecnológicos.

A continuación, te describiremos algunos BENEFICIOS de la actividad física y de los deportes:

- La actividad física aleja el peligro de muerte: Según estudios la inactividad física es la principal causa aproximadamente un 25% de los cánceres de colon y mama, así como de un 27% de los casos de diabetes y un 30% de los casos de cardiopatía.
- Ayuda a prevenir enfermedades como la cardiopatía coronaria, diabetes, cáncer al colon y mama, depresión, y menos riesgos de caídas y fracturas.
- Ayuda a mejorar la salud mental reduciendo el estrés, la ansiedad e incluso las fobias y los ataques de pánico como también la depresión.
- Mejora el equilibrio en mayores de 65 años, en el caso de personas con movilidad reducida deben realizar actividad física para mejorar el equilibrio. Evitaran así las caídas realizando al menos 3 días por semanas. Se recomienda mantener activos lo más posible a estos mayores.
- Ayuda al sistema inmunológico: Con la actividad física éste se acelera de manera temporal, aumenta su capacidad y defensas para el organismo.
- Mantiene el peso ideal: Con la actividad física se puede mantener el peso ideal. Es cuando se queman calorías que es posible alcanzar un equilibrio de energía. Para complementar la educación física o actividad física puedes realizar una dieta equilibrada semanal.

A continuación, te daremos un listado de beneficios de la actividad física, deportes y la recreación:

- Mejora el humor.
- Optimiza la capacidad de aprendizaje.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora tu postura.
- Mantiene tu cerebro saludable.
- Ayuda a tu autoestima.
- Mantiene tu cuerpo saludable y activo.
- Mejora tu salud mental.
- Reduce el estrés.
- Te hace sentir más feliz.
- Tiene efecto antienvjecimiento.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Mejora el tono y apariencia de la piel.
- Ayuda a regular los patrones del sueño.
- Aumenta la fuerza.
- Mejora la coordinación.
- Aumenta tu agilidad física.
- Ayuda a prevenir ataques cerebrales.
- Mejora la memoria.
- Aumenta tu creatividad.
- Aumenta tu productibilidad.
- Te hace sentir más confiado y seguro.
- Fortalece tus huesos.
- Fortalece tu corazón.
- Ayuda prevenir resfriados.
- Ayuda a bajar los niveles de colesterol malo.
- Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Ayuda a bajar la presión arterial alta.
- Reduce el riesgo de padecer diabetes.
- Incrementa la longevidad.
- Reduce el riesgo de padecer osteoporosis.
- Es uno de los mejores remedios para la depresión.
- Previene la pérdida de masa muscular (ocurre con los años).
- Mejora el desempeño deportivo
- Mejora la circulación sanguínea.
- Mejora tu nivel de concentración.
- Aumenta el suministro de oxígeno a nuestras células.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Mejora tu calidad de vida.

LA MEJOR MANERA DE ENTENDERLO ES CON ESTOS CUADROS

Actividad física y salud



La coordinación aumenta

Tu coordinación entre tus brazos y piernas y tu cerebro será mucho mayor



Socialización

Educa al niño en una fuerte disciplina y respeto por los demás



Tonificas tus músculos

Hará que estés trabajando constantemente los músculos de la espalda, los brazos y las piernas. Ganarás peso muscular y la tonificación de los mismos.



Flexibilidad

Los músculos de tus piernas serán más elásticos y el grado de movimiento de las articulaciones será mayor.



Mejoras tu concentración

Cada una debe aprender y practicar los diferentes movimientos y deberás concentrarte para saber qué maniobra realizar.



Mejora la circulación de la sangre

Conseguirá que tengas un corazón más potente que pueda bombear mayores volúmenes de sangre.

HACER EJERCICIO FÍSICO TIENE SU BENEFICIO



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

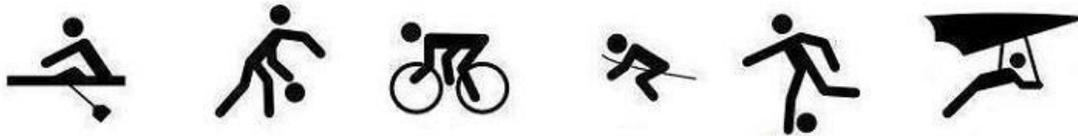
Ahora, para divertirse un rato, debes resolver las siguientes sopas de letras con temas relacionados al autocuidado y a los beneficios que implica la actividad física y que deportes son los que podemos practicar para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

2.- Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras:

ACTIVIDAD- DEPORTES - DIABETES – EJERCICIO– ENFERMEDADES –HIPERTENSION – PREVENCIÓN – SALUD

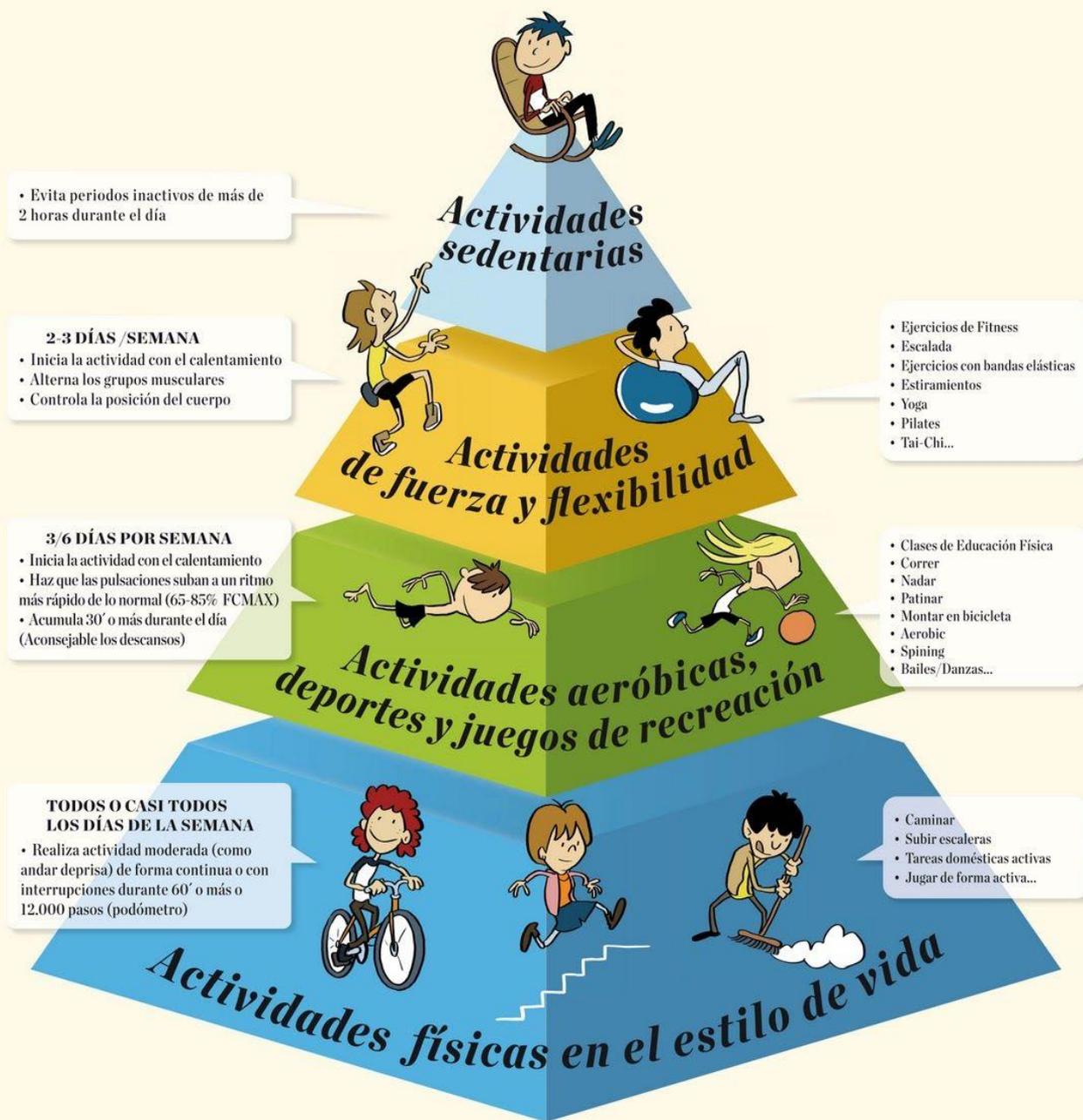


DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



A N G P T A A P N Z E C V R S
 C Q O G A T M A S T I A O U S
 I W R I O T T I E O T O L H S
 T V S L C A I N R L X X E J O
 S A E S C A I N E G P G I V L
 A P O I F S T D A N S F B T L
 N E O C F W A I Y J Q E O L A
 M N G L R L N A U H E F L K B
 I H O U A A T E U Q S A B V A
 G G B I C I B L B V E O P D C
 U C I C L I S M O O V Q B P K
 L W X D Q B B P S M X E A Z G
 A S E M E D S I N E T E L L H
 D E M T C Q N Q T R B I O A K
 F U T B O L I U Q S E G N K Z





Pirámide de la actividad física

14/11/2011

¿Pudiste resolver los crucigramas?

Felicitaciones, ahora ejercita en tu casa, solo o con tu familia, con el siguiente tutorial, recordando siempre que existen muchos videos en YouTube que contienen instructores certificados que nos pueden ayudar a entrenar, sin embargo, siempre hay que recordar calentar y hacer los ejercicios a nuestro ritmo.

Recuerda que es importante saber cómo tomar nuestra frecuencia cardiaca antes de iniciar el ejercicio físico, ésta debe ser registrada al inicio del ejercicio físico y, para estar seguros que no estamos excediéndonos, tenemos que saber nuestra frecuencia máxima por minuto (frecuencia de seguridad y se obtiene con una simple ecuación que es $220 - \text{edad}$, es decir si un alumno de cuarto medio tiene 17 años sería $220 - 17$ que daría 203 pulsaciones máxima por minuto en ejercicio físico.



TABLA DE REGISTRO DE EJERCICIO FÍSICO

Frecuencia cardiaca en reposo	Tiempo de ejercicio	Frecuencia cardiaca al término del ejercicio	Cómo te sientes. Cansado, feliz, motivado, estresado, etc. Manifiesta tu opinión, te resulto difícil.

Recuerda_ que cada vez que realices la rutina es importante que registres para que sepas si te vas superando en el tiempo de ejecución, es decir, cuanto tiempo pudiste realizarlo, si la hiciste completa o falto cierto segmento, te sentiste muy cansado, etc.-