



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 7° Básico GUIA N° 6 LETRA: A-B-C FECHA: 06/05/2020

## GUIA DE APOYO

### **La importancia de la actividad física en la vida diaria**

El estilo de vida actual en los países industrializados conlleva un gasto poco significativo de energía en la realización de la mayoría de tareas cotidianas. El sedentarismo, como resultado de las comodidades modernas, juntamente con unas actividades de ocio basadas en la televisión, el cine, el ordenador, etc., suponen, además de un ahorro en el gasto calórico, un nivel de inactividad física que a la larga puede repercutir en la forma física, **peso ideal** el peso corporal y consecuentemente, en la salud.

La actividad física contribuye a mejorar varios aspectos relacionados con la forma física, como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y la flexibilidad, etc. la cual cosa mejora la capacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas sin fatigarse, dejando la energía suficiente para disfrutar de las actividades de ocio y para satisfacer necesidades imprevistas. El ejercicio físico practicado de forma regular no sólo es beneficioso en la prevención del sobrepeso y de la obesidad, sino que además aumenta la densidad ósea, al potenciar la formación del hueso mediante el depósito de calcio, reduce la grasa corporal y aumenta la musculatura, y reduce los factores de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes, las cardiopatías y algunos tipos de cáncer, ya que mejora la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina, normaliza los niveles de colesterol y reduce la tensión arterial. No hay que olvidar que el **ejercicio físico** también mejora el bienestar psicológico.

Realizar actividad física es beneficioso para las personas de todas las edades, niveles de forma y condiciones físicas:



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl)

En la **infancia y la juventud** el juego ha sido tradicionalmente la actividad física más común. Los juegos activos e informales son ideales porque implican la utilización de distintos grupos musculares, fomentan las relaciones sociales y, lo que es más importante, son divertidos. Sin embargo, hay otros tipos de actividades, como practicar algún deporte, correr, nadar, pasear, caminar, bailar, ir en bicicleta, hacer excursiones, etc. que son una excelente muestra de acciones sencillas que ayudan a ganar salud. En esta etapa de la vida es conveniente realizar cada día una hora de actividad física moderada, como mínimo.

La mayoría de **personas adultas** pueden realizar actividad física con seguridad y cómodamente, incluso en épocas como el embarazo y la lactancia. Basta con seleccionar una o varias actividades, pensar cuando se van a llevar a cabo, buscar el lugar, el equipo (si es necesario) y la forma de incorporar esa actividad en la rutina diaria y, muy importante, motivarse lo suficiente como para empezar. Se aconseja realizar, como mínimo, 30 minutos de actividad física moderada cinco o más días por semana.

Además del deporte, hay muchas actividades para escoger:

- Desplazarse a pie o en bici para ir al trabajo, a comprar, a hacer recados, etc.
- Subir escaleras en lugar de coger el ascensor o la escalera mecánica.
- Dejar el auto más lejos de lo habitual.
- Bajar del autobús o metro unas paradas antes.
- Compartir los momentos de juego y ocio con los niños/as.
- Jugar y pasear con los animales.
- Bailar, hacer excursiones, trabajar el huerto o el jardín, etc.
- Limitar el tiempo dedicado a la televisión, al ordenador, a las videoconsolas, etc.

En el caso de las **personas mayores**, es importante tonificar y fortalecer los músculos, y mantener la movilidad de las articulaciones para facilitar las tareas cotidianas y reducir el riesgo de caídas. Es aconsejable ser constante y activo sin llegar al agotamiento. Aunque pueden existir diferentes tipos de barreras que dificultan la realización de actividad física en mayores, con ayuda de un profesional que aconseje, se pueden encontrar ejercicios adecuados y adaptados a cada situación particular, desde caminar, nadar, ejercicios en el agua, bailar, técnicas de relajación y estiramiento, etc.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineraelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineraelteniente.cl)

En cualquiera de los casos, si no se tiene la costumbre de realizar ejercicio físico de forma habitual, se deberá empezar de forma gradual

