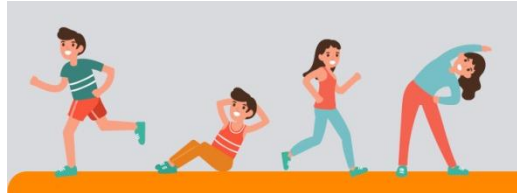




**Colegio**  
**Ricardo Olea**  
CORMUN RANCAGUA

<b>Asignatura:</b> Educación Física
<b>Docente:</b> Marcelo Lira Veliz
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Conocer beneficios de la práctica de la actividad física
<b>Semana N°:</b> 9 (lunes 25 al miércoles 29 de mayo)



### ¿Cómo se define la actividad física y ejercicio físico?

El término "**actividad física**" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería entre otras. La actividad física es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía.

El "**ejercicio físico**" es el aumento en la movilidad del cuerpo pero es una actividad planeada y repetitiva a lo largo del tiempo con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo. Ejemplo: trotar o andar en bicicleta tres veces a la semana, tener una rutina diaria de ejercicios.

El **sedentarismo** es la falta de actividad física regular, definida como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana". La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

## **¿Qué beneficio aporta la actividad física y el ejercicio físico?**

- Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud de los huesos
- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación
- Aumenta la flexibilidad articular
- Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora la función cardio-respiratoria y muscular
- Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado
- Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración)
- Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardiocerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama.
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- Mejora los valores de presión arterial

## ¿Cuánta actividad física se debe realizar?



**Frecuencia:** Para mejorar la condición cardiopulmonar, se aconseja realizar actividad física entre 3 y 5 veces por semana. Si dispone de más tiempo, mejor. Idealmente todos los días. **Para las personas sedentarias cualquier incremento en su actividad física, por mínimo que sea, será beneficioso.**

**Tiempo:** De 30 a 60 minutos, con un aumento gradual. También es posible fraccionar la media hora y realizar actividades más cortas y repetidas como, por ejemplo, dos sesiones de 15 minutos o tres de 10 minutos.

**Intensidad:** Empiece con una actividad leve a moderada y luego aumentela en las semanas o meses siguientes según cómo se vaya adaptando a las nuevas exigencias. Es la mejor manera de evitar lesiones musculares y esqueléticas.

## ¿Qué tipo de actividad física es recomendable?

Hay tres tipos de actividad física aconsejable que deben combinarse:

1-Las que aumentan la capacidad aeróbica y mejoran la condición cardiovascular.

2-Las que mejoran la flexibilidad de articulaciones, tendones y ligamentos.

3-Las que aumentan la fuerza muscular.

## ¿Cuáles son las actividades que mejoran la capacidad aeróbica?(1)

Son ejercicios de moderada intensidad, continuos y regulares. Mientras se realiza la actividad, la respiración se acelera y los diferentes grupos musculares trabajan por un tiempo determinado

Este tipo de actividad física permite mantener el corazón y los sistemas respiratorio y vascular en buenas condiciones.

Además, provoca un efectivo gasto calórico que ayuda a bajar de peso o mantener el peso corporal.

Repítalos 3 a 5 veces por semana

### Ejemplos de actividades aeróbicas:

- Caminar rápido
- Andar en bicicleta
- Patinar
- Danza aeróbica



Se debe empezar con una rutina cómoda y liviana, aumentando la intensidad hasta un nivel moderado.

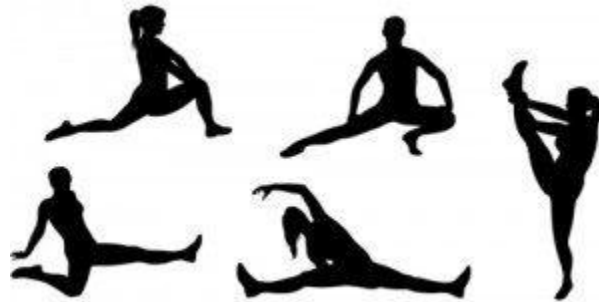
Posteriormente, se puede pasar a una actividad más intensa que proporcione beneficios adicionales.

## ¿Cuáles son las actividades que mejoran la flexibilidad? (2)

Un mayor grado de flexibilidad corporal ayuda en la movilidad articular y permite relajar músculos y tendones, con lo que se previenen lesiones. Se logra mediante ejercicios de elongación para diferentes

grupos musculares. Antes de iniciar actividades de flexibilidad es conveniente un corto período de calentamiento corporal.

Las elongaciones deben hacerse suavemente. Una vez en la posición correcta, hay que sentir que el músculo se elonga. Esa postura se debe mantener entre 20 y 30 segundos. No se balancee ni haga movimientos repetidos. Se deben practicar por lo menos tres veces a la semana.



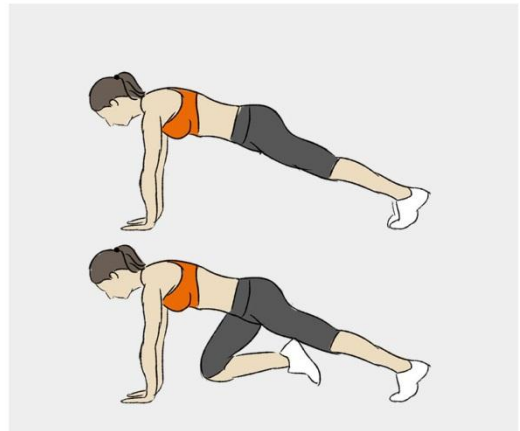
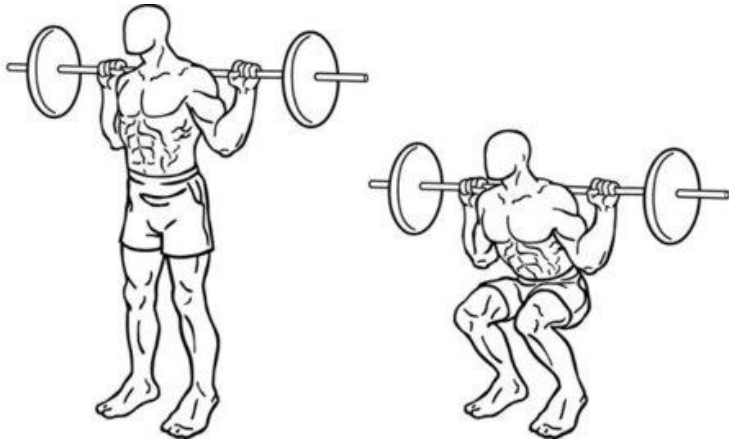
### **¿Cuáles son las actividades que mejoran la fuerza? (3)**

Los ejercicios de fuerza permiten que los músculos se mantengan fuertes y los huesos resistentes, lo que previene fenómenos degenerativos como la osteoporosis.

Son actividades donde al trabajo muscular se le opone una cierta resistencia, como sucede al levantar, empujar un objeto o trabajar con el peso del propio cuerpo como en las flexiones de brazo o sentadillas. Las rutinas deben involucrar las diferentes partes del cuerpo para lograr un beneficio balanceado.

Antes de hacer ejercicios de fuerza, es necesario realizar un calentamiento suave de unos 10 minutos combinado con elongaciones.

Se debe mantener una buena postura para proteger la espalda y las rodillas.



**Responde las siguientes preguntas:**

1. ¿Realizas actividad física en tu hogar? Nombra 3

---

---

---

2. ¿Qué actividad física es la que más te gusta realizar en el hogar?

---

---

3. ¿Qué actividad física es la que menos te gusta realizar en el hogar? ¿por qué?

---

---

4. ¿Realizas ejercicio físico en tu hogar? Nombra 3

---

---

---

5. ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicios? ¿Por cuantos minutos?

---

---

6. Ahora que ya sabes lo importante que es para nuestro cuerpo el ejercicio físico, te invito a realizar un compromiso durante esta cuarentena.

Yo: \_\_\_\_\_, me  
comprometo

a: \_\_\_\_\_, los

días: \_\_\_\_\_ por: \_\_\_\_\_  
minutos.

RECUERDA COMPLETAR ESTE CUESTIONARIO PARA  
TRABAJARLO DE VUELTA AL COLEGIO.