

Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto:

La actividad física y nuestra salud

La actividad física forma parte de una vida saludable. Caminar, correr, andar en bicicleta, practicar deportes, realizar juegos activos o participar en actividades recreativas son diferentes formas de mantener el cuerpo en movimiento.

Realizar actividad física de manera regular puede contribuir al bienestar físico y también favorecer aspectos relacionados con el bienestar emocional y social. Además, permite desarrollar y mantener capacidades como la resistencia, la fuerza, la movilidad y la coordinación.

La actividad física no se limita al deporte competitivo. También puede estar presente en las actividades cotidianas y en propuestas recreativas que puedan realizarse individualmente o junto a otras personas.

La calidad de vida está relacionada con diferentes aspectos de nuestro bienestar. Incorporar movimiento a la vida cotidiana puede ser una de las formas de favorecer hábitos saludables y utilizar activamente los espacios disponibles en la comunidad.

- 2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué actividades pueden considerarse actividad física?
- B- ¿Por qué la actividad física no se limita al deporte?
- C- ¿Qué capacidades físicas menciona el texto?
- D- ¿Qué relación establece el texto entre actividad física y calidad de vida?

- 3- Escribe 2 ejemplos de:

- Actividad física cotidiana.
- Actividad física recreativa.
- Actividad deportiva.
- Actividad física comunitaria.

- 4- ¿Cuáles son los espacios de tu comunidad que podrían utilizarse para realizar actividad física?

CLASE 2

Tema: Hábitos saludables y sedentarismo

Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto:

Nuestros hábitos cotidianos

Los hábitos son comportamientos que realizamos de manera frecuente y que forman parte de nuestra vida cotidiana. Algunos pueden favorecer nuestra salud, mientras que otros pueden afectar negativamente nuestro bienestar cuando se mantienen durante mucho tiempo.

La alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la hidratación y la realización regular de actividad física son algunos hábitos relacionados con el cuidado de la salud.

Por otra parte, pasar gran cantidad de tiempo sentado o con muy poco movimiento constituye un comportamiento sedentario. El problema no está solamente en descansar, sino en acumular períodos prolongados de inactividad y reducir las oportunidades de movimiento durante el día.

Por eso, promover una vida activa implica buscar diferentes oportunidades para moverse: caminar, utilizar espacios recreativos, realizar actividades deportivas, participar de juegos o incorporar movimiento a las actividades cotidianas.

2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué es un hábito?
- B- ¿Qué hábitos saludables aparecen en el texto?
- C- ¿Qué entendemos por comportamiento sedentario?
- D- ¿Qué diferencia existe entre descansar y permanecer demasiado tiempo inactivo?

3- Clasifique cada situación como hábito saludable o comportamiento sedentario:

- Caminar para realizar un recorrido corto.
- Permanecer varias horas sentado sin realizar pausas.
- Dormir adecuadamente.
- Realizar actividad física regularmente.
- Pasar gran parte del día sin movimiento.

4- Escribe 3 acciones sencillas que podrían ayudar a incorporar más movimiento durante un día habitual.

CLASE 3

Tema: Capacidades físicas y su relación con la salud

Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto:

Conocer nuestras capacidades físicas

Las capacidades físicas son características que permiten realizar diferentes movimientos y actividades. Entre ellas se encuentran la fuerza, la resistencia, la movilidad y la velocidad, entre otras.

La fuerza permite ejercer tensión para empujar, levantar, sostener o trasladar objetos. La resistencia permite mantener un esfuerzo durante un determinado tiempo. La movilidad facilita realizar movimientos con una amplitud adecuada y la velocidad permite ejecutar determinadas acciones en el menor tiempo posible.

Estas capacidades no solamente son importantes para el deporte. También intervienen en actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, cargar objetos, jugar o desplazarse.

Desarrollarlas de manera adecuada permite mejorar las posibilidades de movimiento y afrontar diferentes actividades con mayor autonomía.

2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué son las capacidades físicas?
- B- ¿Qué función cumple la fuerza?
- C- ¿Qué permite la resistencia?
- D- ¿Para qué necesitamos movilidad?
- E- ¿Por qué estas capacidades también son importantes fuera del deporte?

3- Uní cada capacidad con una situación:

Capacidades:

- Fuerza
- Resistencia
- Movilidad
- Velocidad

Situaciones:

- Mantener una caminata durante 40 minutos.
- Levantar un objeto.
- Realizar un movimiento amplio de brazos.
- Recorrer rápidamente una distancia corta.

4- ¿Por qué desarrollar nuestras capacidades físicas puede mejorar nuestra calidad de vida?

CLASE 4

Tema: Organización de propuestas de actividad física comunitaria

Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto:

Una comunidad activa

Una propuesta de actividad física comunitaria busca generar oportunidades para que diferentes personas puedan participar de actividades de movimiento, recreación y bienestar.

Para organizar una propuesta es necesario tener en cuenta quiénes participarán, qué actividad se realizará, dónde se llevará a cabo, qué materiales serán necesarios y qué cuidados deberán respetarse.

No todas las personas tienen las mismas posibilidades ni necesidades. Por eso, una propuesta comunitaria debe ser accesible, segura y adaptable.

También es importante aprovechar los recursos disponibles. Una plaza, un patio, una cancha, un espacio verde o un camino pueden convertirse en lugares para realizar diferentes actividades.

El objetivo de una propuesta comunitaria no es solamente realizar ejercicio. También puede favorecer la participación, el encuentro y el uso saludable de los espacios de la comunidad.

2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué busca una propuesta de actividad física comunitaria?
- B- ¿Qué aspectos debemos considerar para organizarla?
- C- ¿Por qué debe ser adaptable?
- D- ¿Qué espacios comunitarios pueden utilizarse?

3- Piensa una actividad física sencilla que pueda realizarse en un espacio comunitario. Define:

- Nombre de la actividad.
- Cómo se realiza.
- Quiénes pueden participar.
- Qué materiales se necesitan.
- Qué cuidados deben tenerse en cuenta.

4- ¿Qué características debería tener una propuesta para que pueda ser realizada por diferentes personas de la comunidad?