

CLASES Y ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES AL MES DE OCTUBRE 2025

Clase 1: El cuerpo en movimiento y la salud

Actividad 1: Lectura sobre la relación entre actividad física, prevención de enfermedades y calidad de vida.

La actividad física es uno de los principales factores que determinan la salud y la calidad de vida. Realizar ejercicios de manera regular mejora el funcionamiento del corazón, fortalece músculos y huesos, ayuda a mantener un peso saludable y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas. El cuerpo humano está diseñado para moverse, y cuando permanece inactivo por mucho tiempo, aparecen problemas asociados al sedentarismo, como obesidad, diabetes y estrés.

Actividad 2:

1. ¿Qué beneficios concretos aporta la actividad física a la salud?
 2. ¿Qué problemas genera el sedentarismo?
 3. ¿Por qué la Educación Física puede considerarse una herramienta de salud pública?
-

Clase 2: Actividad física como prevención

Actividad 1: Lectura sobre cómo el ejercicio regular previene enfermedades crónicas y reduce el estrés.

El movimiento no solo mejora la condición física, sino que también cumple una función preventiva. Practicar ejercicios aeróbicos y de fuerza ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y problemas de espalda. Además, disminuye los niveles de ansiedad, mejora el descanso nocturno y refuerza el sistema inmunológico. La actividad física, entonces, se convierte en una herramienta fundamental para prevenir enfermedades y promover un estilo de vida más equilibrado.

Actividad 2:

1. ¿Qué enfermedades pueden prevenirse con actividad física?
 2. ¿Cómo ayuda el movimiento al bienestar emocional?
 3. ¿Qué ejemplos cotidianos podemos incorporar para evitar el sedentarismo?
-

Clase 3: Inclusión social a través del deporte

Actividad 1: Lectura del texto sobre cómo los juegos y deportes integran personas de distintas edades, géneros y contextos.

El deporte y los juegos colectivos tienen un valor social porque reúnen a personas de distintas edades, géneros y realidades. Cuando se organizan con reglas inclusivas, permiten que todos puedan participar sin importar su nivel de habilidad. Más allá de la competencia, el deporte fomenta la cooperación, la solidaridad y el respeto por los demás. Así, se convierte en un espacio de integración que ayuda a reducir desigualdades y fortalecer la vida comunitaria.

Actividad 2:

1. ¿De qué manera el deporte fomenta la integración social?
 2. ¿Qué diferencias hay entre deporte competitivo y deporte inclusivo?
 3. ¿Qué ejemplos de deportes o juegos inclusivos conocés?
-

Clase 4: El espacio público como escenario de movimiento

Actividad 1: Lectura sobre plazas, parques y calles como lugares de encuentro para la actividad física.

Los espacios públicos, como plazas, parques y calles, son lugares de encuentro que fortalecen el sentido de comunidad. Cuando se utilizan para realizar actividad física, se convierten en escenarios de salud y convivencia. Caminar, correr, bailar o jugar en una plaza no requiere grandes recursos, solo organización y voluntad. Recuperar y cuidar estos espacios es clave para mejorar la calidad de vida de las personas y fomentar estilos de vida activos.

Actividad 2:

1. ¿Por qué es importante recuperar los espacios públicos?
 2. ¿Qué actividades físicas se pueden realizar en una plaza?
 3. ¿Cómo se relaciona el uso del espacio público con la calidad de vida?
-

Clase 5: Diagnóstico comunitario

Actividad 1: Lectura del texto sobre la importancia de observar y analizar la realidad de la comunidad antes de diseñar una intervención.

Antes de organizar una intervención comunitaria, es necesario conocer la realidad del lugar. El diagnóstico permite identificar problemas y necesidades: por ejemplo,

si la plaza está abandonada, si la gente no tiene hábitos de ejercicio o si hay falta de actividades inclusivas. Para esto se pueden usar observaciones, encuestas y charlas con vecinos. Conocer el contexto ayuda a diseñar propuestas que realmente respondan a las demandas de la comunidad.

Actividad 2:

1. ¿Qué aspectos deben observarse en un diagnóstico comunitario?
2. ¿Cómo ayudan las encuestas a conocer los hábitos de la población?
3. ¿Qué problemáticas relacionadas con la actividad física afectan a tu comunidad?