



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

Taller de recuperación grado pensar 301

Actividad física

I. MOMENTO DE EXPLORACION.

¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta al lugar de estudio o de trabajo.

¿Cuánto hacemos hoy en Colombia?

Solamente el 46,5% de los adultos colombianos de 18 a 64 años no cumple con las recomendaciones de Actividad Física, (realizar por lo menos 150 minutos a la semana). Adicionalmente, 1 de cada 3 colombianos camina como medio de transporte y 1 de cada 18 utiliza la bicicleta como medio de transporte.

¿Para qué sirve realizar actividad física de forma regular?

Los hábitos saludables: realizar actividad física regular, mantener un patrón alimentario saludable (consumo de sal inferior a 5 gramos diarios, consumo de agua potable como bebida, bajo consumo de grasas trans y saturadas, consumo de 30g de fibra diarios, 400gr de frutas y verduras) y evitar el consumo o exposición al tabaco y reducir el consumo de alcohol, permiten reducir hasta en un 80% el riesgo de muertes tempranas por enfermedades



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

crónicas no transmisibles (Enfermedad cardiovascular, Diabetes tipo 2, Cáncer, entre otras).

Se estima que la actividad física disminuye en un 30% las complicaciones cardiovasculares de la enfermedad coronaria, el 27% de los casos de diabetes tipo 2 y el 25% de los cánceres de seno y colon, entre otros. Reduce riesgo de síndrome metabólico.

En Enfermedad Cardiovascular. Niveles moderados reducen el riesgo en 20% de enfermedad coronaria. Niveles intensos tienen un riesgo 30% menor de cardiopatía isquémica.

Además contribuye a la reducción de obesidad infantil y en el adulto y a preservar la salud mental reduciendo la aparición de síntomas como la ansiedad y condiciones como la depresión. Existe una asociación moderada e inversa con el desarrollo de cánceres de colon y de mama. Reduce el riesgo de cáncer de pulmón, 20% y de endometrio y cáncer de ovario en un 30% y 20%, respectivamente.

En cuanto a trastornos musculoesqueléticos, existe menor riesgo de fracturas, dolor y funcionalidad, calidad de vida, y retraso en la aparición de la discapacidad a las personas con osteoartritis y otras enfermedades reumáticas.

Los adultos físicamente activos tendrán un menor riesgo de fracturas de cadera o columna.



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

¿Cuánta actividad física debemos hacer para lograr beneficios en salud?

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, esta puede ser realizada a través de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, actividad física o ejercicios programados.

Los adultos de 18 a 64 años deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

En adultos, La actividad aeróbica se debe practicar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

En los adultos, Hay diversas maneras de totalizar 150 minutos de actividad física a la semana. En particular, mediante varias sesiones breves distribuidas a lo largo de la semana: por ejemplo, 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana.

La utilización de pasómetros o de acelerómetros permite cuantificar la actividad física realizada a lo largo del día, observándose que acumular un mínimo de 10.000 pasos diarios, representa beneficios para la salud.

(Algunos teléfonos celulares traen esta aplicación incorporada)



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

¿Qué es actividad física moderada y vigorosa?

Actividad Física Moderada (3-6 MET): Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco aunque es posible mantener una conversación. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: caminar a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, trabajos de construcción generales, desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

Actividad Física Vigorosa: Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida que limita mantener una conversación y se evidencia un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos: ascender por una colina o por una vía con pendiente a paso rápido, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación rápida, deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, microfútbol, voleibol, baloncesto), trabajo intenso con pico y pala o excavaciones, desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

¿Cómo debo empezar a realizar actividad física de forma segura?

Si usted tiene un estilo de vida sedentario, sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

La actividad física para la salud se puede realizar a través de diferentes dimensiones y modalidades. Las dimensiones en las cuales se realiza son el tiempo libre, la actividad laboral, como medio de transporte y las



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

actividades domésticas. Así las modalidades que se pueden desarrollar en estas dimensiones incluyen las caminatas, el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, el cargar objetos pesados, subir escaleras, las actividades de jardinería y aseo del hogar, la danza o baile entre muchas otras.

Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Y en adultos reduce el riesgo cardiovascular.

La actividad física realizada en el tiempo libre, como medio de transporte, en labores domésticas y en el trabajo, suman para cumplir las recomendaciones de actividad física para la salud.

En adultos mayores, Para evitar las caídas, conviene practicar ejercicios físicos moderados para el mantenimiento del equilibrio y fortalecer la musculatura tres veces por semana.

Planificar el entrenamiento para mejorar

Uno de los errores más comunes en el entrenamiento de cualquier tipo de deporte es la falta de planificación. Es muy común pensar que al no tratarse de una práctica deportiva profesional no es necesario planificar objetivos o jornadas de entrenamiento, pero hacerlo nos aporta unas ventajas muy significativas, como veremos en las siguientes líneas.



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

Planificación de los objetivos

Lo primero que es importante planificar son los objetivos que queremos obtener y temporizarlos por tiempos. Si trabajamos sin un objetivo claro o no revisamos los resultados periódicamente, podemos caer en el desánimo de pensar que no avanzamos. Precisamente ésa es una de las ventajas de planificar objetivos a corto plazo, que podemos comprobar los progresos a corto plazo y variar el entrenamiento si es necesario.

Planificación del entrenamiento

Una vez sabes los objetivos que deseas alcanzar es más sencillo planificar el entrenamiento a seguir. Y esta planificación es importante para motivarnos a entrenar. En muchas ocasiones la desgana o desmotivación llegan cuando no tenemos unos entrenamientos planificados. En general planificar cosas nos ayuda a realizarlas, creando una especie de “obligación”.

Formas de crear los entrenamientos

La forma de crear estos entrenamientos es de lo más variada. La forma más económica y personal de hacerlo es creando el plan de trabajo tú mismo o utilizar uno de los cientos que puedes encontrar en internet.

PARTES DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Fase inicial o de calentamiento



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

Calentamiento: fase inicial que consiste en la movilización gradual de todos los músculos y articulaciones para poder realizar una sesión de entrenamiento sin riesgo de lesión.

Es imprescindible para alcanzar un buen rendimiento deportivo. La fase de calentamiento se dividirá a su vez en dos fases: a) fase de calentamiento general: para todo el organismo y b) fase de calentamiento específico para proceder al entreno de una parte del mismo.

Objetivos del calentamiento: el calentamiento se realiza con el objetivo de poner a nuestro organismo en disposición para realizar un esfuerzo más intenso reduciendo los riesgos de lesión.

Partes del calentamiento:

A) fase de calentamiento general o fase de movimientos globales:

- Su objetivo es de elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiorrespiratorio
- Ejercicios globales y dinámicos de realización suave para que activen la circulación de grandes masas musculares y las articulaciones involucradas
- Ejemplo: escaleras, bicicleta, remo o movimientos de la actividad a desempeñar sin excesiva amplitud.



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

B) fase de calentamiento específico o movimientos localizados:

- Su misión es aumentar el flujo sanguíneo a los diferentes grupos musculares
- Movimientos localizados implicando una mayor movilidad articular (contracciones de baja intensidad)
- Ejercicios relacionados con la técnica del trabajo a realizar.

C) fase de estiramientos:

- Su objetivo es aumentar la elongación de los músculos, tendones y ligamentos para minimizar los riesgos de lesión
- Ejercicios estáticos que impliquen los principales músculo; evitando una disminución de la intensidad sobre todo en trabajo cardiovascular.

Duración: dependerá de la intensidad y duración de la actividad posterior, experiencia del alumno, temperatura ambiente, entre otras. No obstante determinaremos una duración que oscilara de 5 minutos como mínimo hasta los 12 a 15 como máximo.



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

Fase principal o de desarrollo

La fase de desarrollo es la parte de la sesión de entrenamiento más larga en cuanto a duración y consiste en trabajar los objetivos que se han programado al plantear la sesión.

Los ejercicios, el orden, la intensidad, duración y demás variables dependerán del modelo de la sesión y serán elegidos de acuerdo al criterio del estudiante y su capacidad física.

Fase final o de recuperación

Es la última parte de la sesión, de una duración que oscila de 5 a 10 minutos; cuyo objetivo es devolver al organismo de forma progresiva el equilibrio inicial u homeostasis.

Objetivos: con la fase final lo que se pretende es:

- Restablecer en el organismo el equilibrio inicial
- Reducir tensiones y molestias musculares originadas durante la sesión
- Conseguir un estado de bienestar



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

II. MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN

Cuestionario

- a) Realice una tabla de comparación donde diga cuales son las diferencias y similitudes en una actividad física moderada y vigorosa.
- b) Diga 3 beneficios de hacer actividad física regular y explique en qué te puede ayudar a tu vida.
- c) ¿Cuánta actividad física realizas en la semana? Explique cómo la hace y en qué momentos.
- d) Desde tu punto de vista cual es la importancia de planificar el entrenamiento y que permite esto.

Nota: Para superar la recuperación se debe entregar el taller resuelto en su totalidad, luego realizar una sustentación y se finaliza con una parte práctica donde debe realizar una serie de ejercicios físicos.