



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Nombre del docente: Edgar Uribe Gil	
Área: Educación Física	
Tema: Preparación y Adaptación Física	
Grado: CS 1	
Periodo: 1	Fecha: 29 de abril de 2020

Lectura: LA INACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes; por el contrario, la actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las **ENT enfermedades no transmisibles**. A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física; Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física y el 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.

De acuerdo a la lectura anterior debes de consultar los siguientes términos:

1. ¿Qué es actividad física? Dar tres (3) ejemplos.
2. ¿Qué es ejercicio físico? Dar tres (3) ejemplos.
- 3.Cuál es el beneficio del ejercicio en los siguientes órganos y/o sistemas:
 - a) En el corazón
 - b) En los pulmones
 - c) En sistema circulatorio
 - d) En el sistema óseo
4. ¿Consideras que la falta de ejercicio físico puede producir enfermedades o lesiones en las personas?

Si ___ No___ Porque: _____

Menciona mínimo tres (3) enfermedades o de lesiones que puede sufrir una persona por inactividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Video recomendado: <https://youtu.be/-Jn0rPWTia4> video para hacer ejercicio en casa y ponerse en forma. La recomendación importante es que se debe hacer primero un buen calentamiento y estiramiento; seguir las indicaciones y disfrutar de una rutina de ejercicio.

NOTA: Las actividades debidamente contestadas deben ser enviadas al correo de cada docente o al WhatsApp. Quienes no tengan computador ni correo electrónico pueden responder las preguntas en un cuaderno, tomarle foto y enviarlas por el medio que les queda más fácil.

ALEXANDER RAMÍREZ

- ❖ Correo electrónico: alexpreslyr@gmail.com
- ❖ WhatsApp: 3002926173

EDGAR URIE GIL

- ❖ Correo electrónico: edgarurgil@gmail.com
- ❖ WhatsApp: 3043867547