



Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Octavo 2021

Docentes:

Alexander Serpa (sede San Diego): WhatsApp: 3052965861 alex.serpa@nuevagranaadosquebradas.edu.co

Dina García Pérez (Sede Granada): WhatsApp: 3164610235 dina.garcia@nuevagranaadosquebradas.edu.co ; edufisicanuevagranaada@hotmail.com

Objetivo:

- Identificar los conceptos básicos de actividad física
- Incluir rutinas de actividad física y recreativa en nuestra vida cotidiana para mantener nuestra condición física.

Duración: Inicia: 25 de febrero finaliza: 11 marzo 2021

Nombre: _____ Grado: _____ Sede: _____

Actividad 3. Generalidades de la Actividad Física

Lee con atención: **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?**

En términos generales se considera actividad física a **todo movimiento Corporal producido por los músculos, que exija un gasto de energía adicional** al que utilizamos para Nuestras labores cotidianas.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que integran movimiento **corporal** y se realizan como parte de los **momentos de juego, del trabajo**, de formas de transporte activas, de las **tareas domésticas** y de **actividades recreativas**.

Para que la actividad física sea beneficiosa debe practicarse como mínimo **tres veces a la semana y por periodos entre 30 a 60 minutos**, de esta manera evitamos la inactividad física o sedentarismo causante de múltiples problemas estéticos y de salud.

Objetivos de la Actividad Física

- ✓ Prevenir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y de orden psicológicas.
- ✓ Mejorar la condición física.
- ✓ Mejorar o mantener la estética corporal.

Beneficios de la Actividad Física

- ✓ Mejorar la salud física, funcional y psicológica.
- ✓ Mejorar y mantener la condición física.
- ✓ Fortalecer y preparar el cuerpo para el entrenamiento deportivo.
- ✓ Controlar el peso corporal

Dato Curioso: La organización mundial de la salud **OMS** plantea que: "(...) **la inactividad física** es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica".

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagranaada@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6



1. Ahora responde:

- a. Compara la definición de actividad física que realizaste en la actividad 2. Preconceptos y compararla con la planteada en el texto anterior y escribe que tanto te acercaste o te alejaste del concepto real. Luego reescríbelo.
- b. Teniendo en cuenta que la actividad física es todo movimiento que ocasione un gasto de energía adicional mejorando nuestra salud, el estado físico y mental. **Elabora** con tus propias palabras una definición para **inactividad física**.
- c. **Lee con atención**, los objetivos y beneficios de la actividad física y consulta lo siguiente:
 - i. Prevención:
 - ii. Enfermedad:
 - iii. Condición física:
 - iv. Estética corporal:
 - v. Salud:

2. Responde las siguientes preguntas y luego pregúntales a los miembros de tu familia las siguientes preguntas y escribe las respuestas en el cuadro:

- a. ¿cuántas veces a la semana se debe realizar actividad física?
- b. ¿cuál o cuáles de las siguientes actividades realizas por lo menos una vez a la semana: caminar, trotar, bailar, jugar con amigos, realizar un deporte, ir de compras, ir caminando al trabajo, ejercicio en casa.
- c.Cuál o cuáles de las siguientes expresiones define mejor **Actividad Física**:
 - i. Mejorar la estética corporal
 - ii. Descanso
 - iii. Diversión
 - iv. Desgaste
 - v. Salud
 - vi. Condición física
- d. Ahora, cuanto tiempo crees que es suficiente para la realización de cualquier tipo de actividad física:
 - i. 30 min
 - ii. 15 min
 - iii. 60 min
 - iv. 45 min

Nombre	Respuesta a.	Respuesta b.	Respuesta c.	Respuesta d.
Michael v.	3	ejercicio en casa jugar con amigos	mejorar estética descanso	45



3. Actividad práctica:

- Escribe tus datos personales en la Tabla de registro
- Ahora revisa en el calendario cuál o cuáles de los retos te corresponden realizar durante la semana.
-

NOMBRE:		GRADO:			EDAD:
DÍA Y FECHA	RETO	NIVEL CANSANCIO			OBSERVACIÓN
		ALTO	MEDIO	BAJO	
25 de febrero	1				
26 de febrero	2				
01 de marzo	3				
04 de marzo	4				
05 de marzo	2				
08 de marzo	3				
11 de marzo	1				

Tabla de retos

RETO	ACTIVIDAD CENTRAL
1	<p>A. Trota en el puesto durante 3 minutos.</p> <p>B. Realiza 10 saltos simulado que saltas lazo. Repite el ejercicio 5 veces. Descansa 30 segundos luego de cada repetición</p> <p>C. Jumping Jacks o tijera, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks. Descansa 30 segundos</p> <p>D. Salto con toque de tobillo; de pie en el puesto dando pequeños saltos elevando la pierna intentamos tocar el tobillo con la mano contraria uno después del otro. Durante 2 minutos repite 5 veces. Descansa 30 segundos luego de cada repetición</p> <p>E. El Arco: Boca abajo extendiendo los brazos hacia atrás mientras flexiono las rodillas tomando los tobillos con las manos y sostenemos. Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</p> <p>F. Acostado boca abajo, apoyamos las manos en el piso y empezamos a levantar el tronco sin despegar los pies ni las manos del piso. Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</p>



2	<p>A. Trota en el puesto durante 3 minutos.</p> <p>B. Sentadillas: piernas al lado de los hombros, manos detrás de la cabeza, flexionamos las piernas y volvemos a la posición inicial. Realiza 20 sentadillas, repite 10 veces. Descasa 30 segundo luego de cada 20 sentadillas</p> <p>C. Flexiones de pierna: Pierna derecha flexionada adelante e izquierda atrás, levamos y flexionamos, repite con cambiando las piernas de posición. Realiza 10 flexiones por cada pierna, Repite 10 veces. Descasa 30 segundos luego de cada 10 flexiones.</p> <p>D. Jumping Jacks o tijera, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks. Descanso 30 segundos</p> <p>E. De pie con las piernas abiertas lo más que puedas, flexiona el tronco y agarra los tobillos con tus manos elevando la cabeza atrás arriba. Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</p> <p>F. De pie, con las piernas juntas, lentamente flexiono el tronco y trato de pegar la frete a las piernas mientras las abrazo. Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</p>
3	<p>A. Trota en el puesto por 4 minutos</p> <p>B. Burpees: este ejercicio es de alta carga y combina tres ejercicios. 1. Iniciamos con una flexión de brazo (lagartija) Nos levantamos rápidamente, 2. realizamos una sentadilla profunda Y 3. Saltamos con los brazos arriba. Realiza 5 burpees, repite 10 veces. Descansa 30 segundos luego de cada 5 Burpees.</p> <p>C. Bicicleta: acostado pon las mano debajo de la cabeza flexiona y leva la pierna derecha y mientras la izquierda está extendida. Como si estuvieras pedaleando. Realice 30 bicicletas, repite 5 veces.</p> <p>D. Armadillo: Acostado flexionar las rodillas y tratar de tocar la rodillas con la frente mientras abrazas tus piernas y sostenemos. Sostén la posición durante 10 segundos. Repite 15 veces.</p>
4	<p>A. Trota en el puesto por 4 minutos</p> <p>B. Flexiones de brazo vertical: De pie frente a la pared, los brazos a la anchura de los hombros , apoyamos las palmas de las manos en la pared, debemos estar a una distancia adecuada de la pared para que al final del movimiento nos quedemos de puntillas sobre nuestros pies. Realiza 15 flexiones de brazos, Repite 10 veces Descansa 30 segundos luego de cada 15 flexiones.</p> <p>C. Escaladora: boca abajo, con las piernas estiradas, apoyado en las palmas de las manos y la punta de los pies, flexiona una pierna hasta traerla al pecho y luego la otra de forma seguida. Realiza 30 escaladoras repite 15 veces. Descansa 30 segundos luego de cada 15 escaladores</p> <p>D. Senado con las piernas cerradas y extendidas, flexiono el tronco hacia adelante y trato de tocar los pies con las manos y la frente, sostenemos la posición 10 segundos, repite 15 veces</p>

FIGURAS RETO 1: 1A, 1B, 1C, 1D, 1E Y 1F

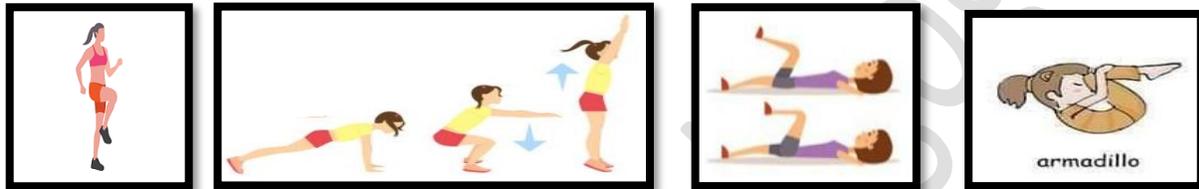




FIGURAS RETO 2: 2A, 2B, 2C, 2D, 2E Y 2F



FIGURAS RETO 3: 3A, 3B, 3C, 3D



FIGURAS RETO 4: 4A, 4B, 4C, 4D

