



TALLER DE: PROFUNDIZACIÓN	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTES: CARLOS MARIO FLÓREZ Y MAGDA OSORIO
GRADO: 10°	PERÍODO: 1 - SEMANA: 9 – FECHA: 19/03/2020	TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

Comprensión de la importancia de la actividad física como medio para la conservación de la salud.

OBJETIVO DE CLASE:

--

TEMAS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
1. Beneficios de la actividad física	1. LEER EL TEXTO: ACTIVIDAD FÍSICA
2.	2. RESPONDER CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DISPUESTAS A CONTINUACIÓN.
3.	3.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	Realizar la actividad en el cuaderno de educación física.

REFERENCIAS:

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado el 17 de marzo de 2020, de



<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

ACTIVIDAD N° 1

Leer el texto.

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado 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.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan 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.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.



ACTIVIDAD N° 2

➤ De acuerdo a el análisis e interpretación del texto anterior (Actividad física), desarrolla la siguiente actividad:

1. ¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio?
2. ¿Por qué consideras necesario incluir la actividad física en tus hábitos diarios?
3. Realiza un texto argumentativo de mínimo una página sobre el uso de la tecnología y la inactividad física.
4. Consulta los términos desconocidos para ti, que hayas observado en el texto.
5. Representa a través de dibujos 5 tipos de actividad física.