

UEGP N° 78 FE Y ALEGRIA

# EDUCACION FISICA VARONES

TEMA 1 DIAGNOSTICO

PROFESOR ARIEL SERFATY

2021

## **¡Bienvenidos!**

Soy el Profesor Ariel Serfaty, te dejo la primera actividad a realizar, la cual deberás presentar a mi correo [arena-as79@hotmail.com](mailto:arena-as79@hotmail.com), también puedes hacerlo a mi whatsapp 3624543351, o bien cuando asistas a la escuela de manera presencial.

### **Actividad 1 Lectura Obligatoria**

#### **..... REPASANDO CONCEPTOS**

##### **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".

**Ejercicio:** 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.

RESPONDER

- 1- A partir de la Pandemia, ¿realizaste alguna actividad física?
  - 2- Si las realizaste, cuáles fueron? Si no las realizaste, cuál fue el motivo?
  - 3- Te gusta realizar actividad física, si te gusta cuáles? Si no te gustan por qué?
  - 4- Describe la diferencia entre actividad física y ejercicio.
  - 5- ¿Realizás algún deporte competitivo o entrenamiento de manera regular? Si la respuesta es afirmativa, cuál y con qué frecuencia?
  - 6- Menciona 3 beneficios de la actividad física.
- 

-  RECORDAR QUE **NO ES EL FIN DE LA PANDEMIA.**
-  EL VIRUS ES TRANSPORTADO POR LOS HUMANOS.
-  MANTENER LA DISTANCIA SOCIAL.
-  USAR TAPABOCAS CORRECTAMENTE
-  EXTREMAR LOS CUIDADOS PARA BENEFICIO DE TODOS.
-  REALIZAR UN USO INTELIGENTE DEL TIEMPO LIBRE.
-  CUIDAR A LOS SERES QUERIDOS.
-  EVITAR REUNIONES SOCIALES.
-  CIRCULAR SOLO PARA CUESTIONES ESCENCIALES.
-  INVERTIR EL TIEMPO EN ACTUALIZACION DE TAREAS PENDIENTES.
-  TODAS LAS PANDEMIAS FINALIZAN.
-  TODO VA A ESTAR BIEN

**NO OLVIDES**

**“LAS 3 M”**

**MANOS LIMPIAS**

**MANTENER DISTANCIA**

**MASCARILLA**