

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE		Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Quinto
ASIGNATURA		Educación Física			
Correo electrónico Contacto		nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío		1 de Marzo del 2021		Fecha de entrega	5 de Marzo de 2021
Tiempo de ejecución de la actividad			2 horas		
TEMA	CAPACIDADES COORDINATIVAS BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO				
Contextualización					
Hacer ejercicio, ya sea de manera moderada o a un nivel avanzado, se ha convertido en algo más que una simple actividad para los amantes del deporte. Mantener un estilo de vida saludable con una alimentación equilibrada y practicar ejercicio regularmente, ayuda a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades. ¿Necesitas algún motivo más para iniciarte en la práctica deportiva? El deporte se adapta a cualquier edad, se puede iniciar independientemente del nivel físico de cada uno y brinda bienestar general desde el primer día. Los beneficios para la salud física y mental de niños, adolescentes, adultos y personas mayores han sido ampliamente investigados y probados. Si no practicas ejercicio de forma habitual ya, esperamos que te animes después de leer este post ;-)					
Recomendaciones para hacer ejercicio					
Para obtener una buena forma física y unos beneficios óptimos al hacer deporte, es recomendable tener unas pautas y seguirlas: • Practica ejercicio aeróbico (correr, andar, ir en bici o nadar) de tipo moderado durante un mínimo de 30 minutos cinco días por semana, o intenso al menos 20 minutos tres veces a la semana. • Al menos dos días no consecutivos a la semana es recomendable practicar ejercicios que trabajen la fuerza en los grupos musculares (brazos, hombros, tórax, abdomen, espalda, caderas y piernas). Se deben hacer entre 8 y 12 ejercicios específicos. Con tres series de 15 repeticiones de cada uno será suficiente. • Cuando acabes de practicar deporte, es imprescindible estirar la zona ejercitada para ayudar a mantener la flexibilidad de la mayor parte de grupos de músculos y tendones.					

Beneficios de la actividad física

Si aún no tienes motivos suficientes para empezar a practicar deporte, vamos a destacar 10 de los beneficios principales de realizarlo de manera regular:

1. **Ayuda a mantener el peso.** Si te mantienes activo físicamente y lo combinas con una correcta alimentación, te será mucho más fácil conseguir y mantener tu peso óptimo y saludable
2. **Un estilo de vida activo afecta positivamente en tu salud.** El riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, niveles altos de presión arterial y de colesterol en sangre o algunos tipos de cáncer, podrían reducirse de manera exponencial con el ejercicio físico regular.
3. **Aumenta el tono y la fuerza muscular.** Haciendo ejercicios específicos de fuerza, la aumentarás, ayudarás al desarrollo y resistencia muscular y conseguirás un tono muscular adecuado.
4. **Huesos y tendones más fuertes.** Con los huesos y los tendones en condiciones adecuadas se disminuye el riesgo de sufrir fracturas y mejoramos nuestra salud articular. Con una buena densidad ósea se tienen menos probabilidades de sufrir lesiones por caídas o golpes.
5. **Mayor resistencia en nuestras actividades diarias.** Si estamos bien físicamente, el cansancio es menor. Tendremos unos niveles de energía superiores que nos darán más resistencia en las actividades del día a día.
6. **Sensación de bienestar.** Hacer deporte mejora el ánimo, y con el paso del tiempo tendremos una sensación de bienestar única y especial.
7. **Disminuye el estrés.** El ejercicio físico nos permite relajar la musculatura y descansar mejor, provocando una menor tensión nerviosa en nuestro día a día.
8. **Mejora en la flexibilidad.** Los estiramientos musculares combinados con el ejercicio físico, ayudan al cuerpo a moverse con más elasticidad y a mantener y mejorar la flexibilidad.
9. **Podría prevenir la depresión.** El ejercicio físico afecta directamente a los estados de ánimo, nos da control sobre nuestro propio cuerpo y una autosuficiencia muy importante. Además, conseguimos distraernos liberándonos de emociones y pensamientos desagradables causadas por las obligaciones personales y laborales.
10. **Sensación de juventud.** Con el plus de energía y vitalidad que nos brinda el deporte, además de un mejor control sobre nuestros movimientos, nos sentiremos más jóvenes y con capacidad para poder con todo y más.

Descripción de la actividad sugerida

- 1-Calentamiento por espacio de 15 minutos
- 2-Manejo de intensidades, de rutinas de ejercicios coordinativos
- 3-Describe como puede influir el deporte de forma positiva en tu vida.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.kernpharma.com/es/blog/beneficios-de-hacer-deporte-regularmente>

Criterios de Evaluación

Desarrolla las rutinas de actividades físicas de forma consiente y con la mejor actitud de trabajo, y relaciona la actividad física con su diario vivir.

