

## Actividad de Aprendizaje, primera y segunda unidad

### Guía de educación física , deporte y recreación

#### Antes de hacer deporte

1. Utilizar ropa ligera y transpirable Colores claros, un poco holgada y fabricada con fibras naturales (.ej. algodón).
2. Ingerir comidas ligeras antes de realizar deporte Un modelo de comida previa a la práctica deportiva debe incluir cereales, fruta y leche, tomándolos como mínimo de 90 a 120 minutos antes de iniciar la actividad.
3. Empezar a beber antes de hacer ejercicio
4. Realizar estiramientos antes y después del ejercicio
5. Beber una bebida con un alto aporte en sales durante el ejercicio La sal es indispensable para que el líquido ingerido sea absorbido por nuestras células.
6. Adaptar la intensidad del ejercicio según la temperatura y la humedad
7. No detener la actividad física de forma repentina Finalizar el ejercicio caminando o trotando 5/10 minutos ayudará a evitar las agujetas.
9. Beber después del ejercicio bebidas con glucosa, fructosa, carbohidratos y sales minerales

Beneficios: los principales beneficios al realizar las actividades físicas se basan en un mejor estado de salud y predisposición a las situaciones q se presentan diariamente.

### Educación Física, deporte y recreación

la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un supe deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

El calentamiento deportivo es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física

- Seguir una dieta saludable y equilibrada, es lo óptimo para lograr un equilibrio físico y mental
- Realizar ejercicio de manera regular, a lo menos 3 horas durante la semana (caminar, saltar, correr, andar en bicicleta, realizar trekking etc ,)

## Aspectos fisiológicos del deporte

Se denomina hidratación al proceso mediante el cual se recupera el agua perdida en un entrenamiento o actividad física, se puede ingerir agua o agregar un compuesto en concreto ( jugo en polvo , fruta o pulpa de fruta

La natación, trotar, caminar, baby futbol , basquetbol , voleibol , ciclismo , trekking , son actividades de alto consumo de energía , oxígeno y agua, por lo que una buena hidratación junto con una alimentación sana es fundamental para lograr rendimientos deportivos óptimos

En Personas activas:

La respiración es un proceso vital el cual consiste en la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono del mismo, así como al proceso metabólico de respiración celular, indispensable para la vida de los organismos aeróbicos.

“la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Oscila entre 60 y 100 latidos por minuto en reposo.

La frecuencia cardiaca máxima se calcula restando 220 menos la edad de la persona (hombre) y 225 menos la edad ( mujer )

- Evitar el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de droga (entre otras) , esto es fundamental para poder conseguir un equilibrio físico y mental , que es lo que las personas buscan hoy en día

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

El calentamiento es importante pues posee una etapa de activación, en donde el principal objetivo es dar estimulación completa al organismo. A la vez permite la movilidad y articulación de los músculos.

Otra misión del calentamiento es la de adaptación al medio ambiente (temperatura, suelo, cantidad de viento u oxígeno) en el que se realiza la actividad.

Estos ejercicios de la misma manera que nos estimulan, nos relajan, buscando que la persona pueda alcanzar el grado de activación necesario para comenzar a ejercitarse.

## Resistencia

La resistencia física es una de las 4 capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible

## Flexibilidad

la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita

## Tomando en cuenta estos datos:

1 - Que tipos de ejercicios podrías considerar ante lo que hoy acontece (pandemia, cuarentena) para poder realizar en tu hogar, una rutina de a lo menos 10 ejercicios, no teniendo la disponibilidad de espacio suficiente y materiales adecuados (ejemplo, 3 repeticiones de 10 flexiones de brazos en el suelo)

2 – Que tipo de alimentos no son recomendados cuando no se está realizando actividad física en forma cotidiana, y así evitar complicaciones como la obesidad , diabetes o hipertensión , entre otras enfermedades (buscar información adicional)

Enviar el desarrollo de esta guía como también las dudas y consultas que puedan surgir a la siguiente dirección de correo, [juanedusandovalu@gmail.com](mailto:juanedusandovalu@gmail.com)