



2do CICLO

PRIMARIA





CUARTO Y QUINTO GRADO

No es necesario que imprimas esta tarea

¡HOLA CHICOS!

HOY VAMOS A LEER UNA INFORMACIÓN QUE PODRÁ AYUDARNOS A COMPRENDER Y A REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASA.

ES MUY IMPORTANTE QUE LA LEAS EN VOZ ALTA PARA TODA LA FAMILIA...



Actividad física: Una aliada de nuestra salud

El Día Mundial de la Actividad Física se celebra cada 6 de abril para promover los beneficios del ejercicio y la toma de conciencia acerca de los peligros del sedentarismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. No debe confundirse con “ejercicio”, una subcategoría de la actividad física que tiene, como objetivo, mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico.

Nos beneficia en varios aspectos

La actividad física regular y en niveles adecuados mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon, depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Los beneficios psicológicos también son numerosos. Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.



A nivel social, aumenta la autonomía y la integración, interviene en la prevención, control y abandono de comportamientos perjudiciales para la salud y ayuda a desarrollar un estilo de vida basado en el compromiso, la perseverancia, el optimismo y la cooperación. Según la OMS, el 60 por ciento de la población no cumple con la recomendación mínima de realizar 30 minutos diarios de actividad física.



¿Cómo contribuye el ejercicio en nuestro bienestar?

Ante todo, se debe evitar el comportamiento sedentario que es, en sí mismo, un factor de riesgo cardiovascular. La OMS recomienda tiempo y tipos de ejercicios, de acuerdo con la edad.

Jóvenes (5 a 17 años). 60 minutos diarios, como mínimo, en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Actividad física, en su mayor parte, aeróbica, y ejercicios para reforzar la musculatura.



Adultos (18 a 64 años). 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica más intensa, o una combinación equivalente de actividades moderadas y más intensas (actividad aeróbica en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo)



Personas mayores (más de 65 años). 150 minutos semanales para realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física más intensa aeróbica durante 75 minutos (en sesiones de 10 minutos, como mínimo) o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas..



Alimentación sana y actividad física, la pareja perfecta

Los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de una persona son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida es el factor que determina qué patología puede desarrollar en el transcurso de los años. Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se consideran factores de riesgo. Dos de los principales son el sedentarismo y la alimentación inadecuada.



Las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida porque padecen menos limitaciones. Mejorando nuestro estilo de vida, se reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares y cáncer, las principales causas de mortalidad en la humanidad.

La alimentación previa a la actividad física debe basarse en alimentos ricos en hidratos de carbono y bajos en grasas y proteínas. Esto impedirá retardar el vaciamiento gástrico, desviar el flujo sanguíneo de los músculos al estómago y evitar malestar estomacal.

Reducir el sedentarismo

En menores de 5 años, es aconsejable reducir los periodos sedentarios prolongados, minimizar el tiempo que pasan sentados y limitar el uso de pantallas. De 5 a 17 años, aumentar el transporte activo como, por ejemplo, andar en bicicleta, y las actividades al aire libre. A su vez, el tiempo dedicado a pantallas con fines recreativos debe reducirse a menos de 2 horas por día.



En los adultos, lo ideal es limitar los periodos en que se permanece sentado a menos de dos horas seguidas, haciendo descansos activos con estiramientos o breves paseos. También, fomentar el transporte activo y limitar el tiempo de pantallas recreativas.

Fuente:

<https://www.tintero.com.ar/index.php/site/article?slug=actividad-fisica-una-aliada-de-nuestra-salud&category=para-el-cole-lectura>

Diario Los Andes

Domingo 5 de abril 2020

1-

Realiza un cuadro con la información relevante del tema.

Beneficios:

Actividad Física
Definición de OMS

→

→

→

→

→

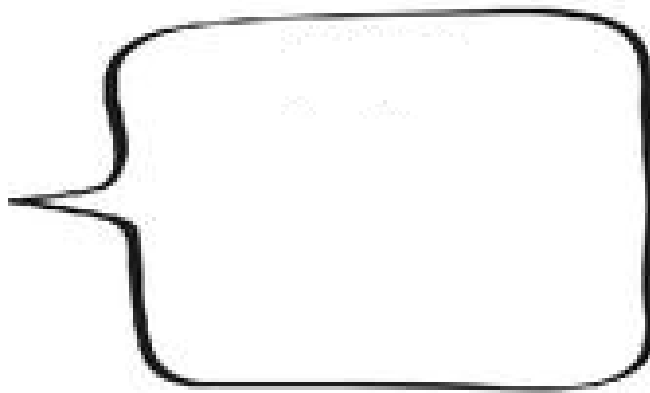
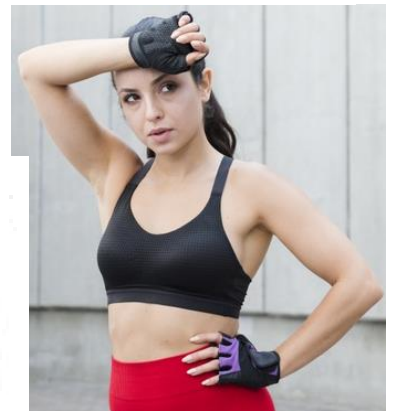
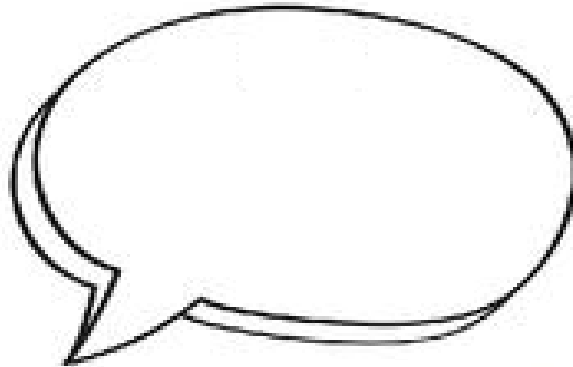
→

2-

¿Qué actividades te llevan al sedentarismo? ¿Por qué?



3- ¿Qué recomienda cada persona para mantenerse saludable?



4. Armá un desayuno con alimentos que te aporten energía para comenzar un nuevo día.



A large area with horizontal blue lines for writing, intended for students to describe their breakfast. At the bottom of this section, there are three cartoon-style jars with labels: 'Sal' (Salt), 'Azúcar' (Sugar), and 'Ingrediente secreto' (Secret ingredient).

Llegaste al final de la tarea de hoy, por eso te pedimos que respondas las preguntas que están en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/S1hUgM584fCHvQ2M6>

Si tus papás lo desean, pueden compartir una foto o video de la actividad que más te gustó, en su perfil de Facebook, Instagram o twitter y arróbanos.



@DGEMendoza



@dgemendoza



@MzaDGE