



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO**  
Registro Educativo N° 10012476 – DANE 273001002844-NIT. 809002779-2  
Resolución Aprobación Estudios N° 71.003052 de Noviembre 19 de 2013  
Corregimiento 03 Coello Cocora Municipio de Ibagué

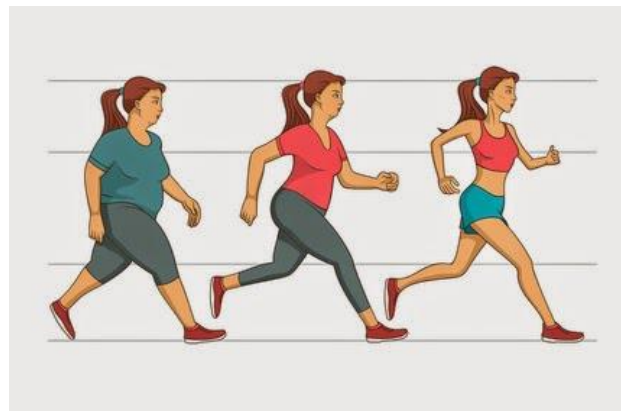
## Taller de Educación Física

### Grado 7° Periodo I

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### LA ACTIVIDAD FISICA

El Ministerio de Educación da a conocer la relevancia de la práctica regular de actividades físicas en los niños durante su etapa escolar, la cual se puede analizar desde dos perspectivas.



### Formación integral

La primera, como parte fundamental de un desarrollo psicomotor adecuado, en el cual se establecen los conceptos de corporalidad (conciencia del propio cuerpo), su relación espacio y tiempo, ajuste postural y el control del propio cuerpo.

Además, durante estas actividades, se potencializa su capacidad de relacionarse consigo mismo (introspección), con los demás (interacción) y su capacidad de comunicarse en términos generales.

Por otro lado, el involucramiento en juegos de oposición son muy importantes para su desarrollo personal, así como la incorporación de las reglas o normas y las respectivas consecuencias positivas y negativas según sea su respuesta frente a estas situaciones.

## Hábitos saludables

La otra perspectiva es desde la mirada educativa, ya que es durante este periodo escolar en la cual se establecen los hábitos de vida saludables que interiorizados de una manera adecuada servirán como agentes promotores de la salud y preventivos de la enfermedad durante el resto de su vida adulta.

Así se previenen muchas de las enfermedades que ahora son problemas de salud pública como la obesidad, la hipertensión arterial y otro sin número de enfermedades metabólicas que se podrían prevenir, si simplemente articuláramos la practica regular del ejercicio físico, una alimentación balanceada y un ambiente familiar propicio para el buen desarrollo integral de nuestros niños.

La actividad física es la principal herramienta para combatir aspectos que afectan el desarrollo como el SEDENTARISMO.

El **sedentarismo** es el estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es un estilo de vida frecuente en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos. En las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.



El sedentarismo, en muchos países, hoy día, se considera como uno de los problemas más importantes que tienen que enfrentar los gobiernos y las autoridades de la salud. Es muy grande la cantidad de personas que no hace

ejercicios con regularidad, por eso en los países de avanzada la promoción del ejercicio forma parte de las campañas nacionales de salud pública

Está ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Según las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Datos de esa organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física.

El sedentarismo: Es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. Es muy importante abordarlo, porque guarda una fuerte relación con el estado de salud, fundamentalmente del sistema cardiovascular, así como también con la actividad física y sus componentes.

- Aumenta el pulso y la presión arterial
- Favorece el exceso de peso
- Propicia la mala circulación
- Aumenta la sobrecarga emocional asociada al estrés
- Disminuye la disposición al trabajo
- Disminuye la eficiencia del corazón.



Además, el hábito de la actividad física regular ayuda a prevenir o a controlar, especialmente entre los niños y los jóvenes, los comportamientos de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias, los regímenes alimenticios poco saludables y la violencia.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO**  
**Registro Educativo N° 10012476 – DANE 273001002844-NIT. 809002779-2**  
**Resolución Aprobación Estudios N° 71.003052 de Noviembre 19 de 2013**  
**Corregimiento 03 Coello Cocora Municipio de Ibagué**

### **TALLER DE LA LECTURA**

Con base a la lectura sobre **LA ACTIVIDAD FÍSICA**, desarrolle las siguientes actividades en el cuaderno.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Actividad Física en el desarrollo personal.
2. Que consecuencias cree que tiene la falta de Actividad Física en las personas?
3. Nombre 5 aspectos que considere que pueden ayudar a contrarrestar el Sedentarismo. Por que?
4. Identifique 10 aspectos que promueven el sedentarismo en su entorno. Por que?
5. Con base a la lectura, realice una cartelera donde explique las consecuencias del sedentarismo y como contrarrestarlas.

