CPEM Nº46

EDUCACION FISICA- 4TO AÑO

1. Lee hasta el final.
2. El trabajo final envíalo al e-mail correspondiente, c46.edfisica4to@gmail.com No olvides de poner Sección ej. 4to A y Nombre y Apellido en el asunto.
3. **Fecha límite de entrega: 27 de noviembre 2020**

NO ES UN TRABAJO PRÁCTICO MÁS,

ADEMÁS RECÍBELO COMO UN CONSEJO, UNA REFLEXIÓN,

 O ALGO PARA QUE INCORPORES A TU VIDA…

Si bien es un trabajo practico del año, deseamos que te actives por todos los beneficios que conlleva realizar ejercicio físico y más aún en estos momentos difíciles…”encierro” hace más de 7 meses , clases a distancia, el distanciamiento social y….fin de año!

 No todos reaccionamos de la misma manera ante este fenómeno. Las reacciones que presentamos frente a la pandemia son muy diversas, dependiendo de los factores de riesgo y protectores que tengamos a nivel personal y social. Lo que es muy importante es dimensionar esas reacciones como **comunes ante un evento que es extraordinario**. Por tanto la mayoría de esas reacciones y comportamientos no los debemos mirar desde la patología sino como adaptación y defensa ante una realidad que sentimos que no podemos controlar.

**En pocas palabras no te pasa solo a vos, sino que nos pasa a todos.**

Las reacciones más comunes **a nivel cognitivo** son: problemas de atención y concentración, dificultad para realizar tareas automáticas, olvidos, sentirse embotado, tener rumiación de ideas (dar vueltas sobre el mismo tema sin poder controlarlo), preocupación excesiva por uno mismo y por los demás.

A **nivel conductual** es frecuente la dificultad para realizar tareas rutinarias, verborrea o silencios prolongados, impulsividad, desinhibición o mayor aislamiento del necesario, dificultades para dormir o trastornos del sueño.
El impacto emocional también se manifiesta de diversos modos: angustia, miedo, agobio, enojo, tristeza, culpa y autorreproche, ansiedad.

Entre las **reacciones físicas** y más allá de los síntomas propios del COVID-19, podemos sentir frecuentemente dolor de cabeza, fotofobia, hiperventilación, alergias, falta de energía, sensibilidad frente a los ruidos.

Desde el punto de vista físico, el confinamiento o cuarentena nos ha obligado a tener una actividad sedentaria o a reducir de manera significativa la actividad, con la consiguiente repercusión negativa en la condición física, en la composición corporal o en la **pérdida de capacidades físicas, como la fuerza o la resistencia**. Lo cual tiene consecuencias en la salud y en la capacidad para hacer frente a las actividades cotidianas, que ha sido aún más evidente en personas mayores o con enfermedades crónicas. En el caso de personas sanas que practican ejercicio de forma habitual, [el confinamiento ha provocado una situación de desentrenamiento.](https://www.mdpi.com/2075-4663/8/4/56)

 El aislamiento no significó en ningún momento la interrupción del ejercicio físico, sino que se ve afectada por varios factores, entre los cuales por las diferentes reacciones que se han tenido en todo este tiempo, la falta de voluntad o en cómo llevarla a cabo sin una supervisión, si deseo realizarlo.

 **Recuerda:** No solo te pasa a vos, pero si depende de vos salir adelante, eres un joven lleno de proyectos, y solo vos eres capaz de cumplirlos… pero no podemos realizar nada si no gozamos de Salud, y para ello debemos antes que nada **PREVENIR**. Existe un viejo dicho que dice “más vale prevenir que curar”, y cuando hablamos de prevenir, no solo hacemos referencia al covid-19 sino a todo lo relacionado a la salud para ello te vamos a dar unos tips para que no te sientas abrumado con toda esta situación.

Estarás cansado de escuchar recomendaciones de prevención, son válidas no solo para el ahora, sino para el resto de tu vida.

* **No centrarnos en la idea de encierro por cuarentena**. Buscar en casa actividades alternativas para mantenerse ocupado, ayudando a mantener un equilibrio cuerpo-mente. ( busca jugar solo o si tienes hermanos pequeños con ellos, inventa juegos, no dependas de un móvil, o computadora)
* Prueba realizar una **alimentación variada**, frutas, verduras, carnes, pastas, cereales y legumbres.
* Hidrátate. **Toma agua**, 2 litros aprox. Ayuda a desintoxicar tu cuerpo, mejora tu piel.
* **Realiza ejercicio sistemático**, 2 o 3 veces por semana, más adelante te vamos a orientar en las actividades. Puedes aprovechar los días de recreación al aire libre, o realizar ejercicios en tu casa, que no se requiere un amplio espacio si se eligen ejercicios adecuados basta con el propio peso corporal.
* Es muy importante **el descanso** (dormir 8 hs), sabes por qué? Tu cuerpo cuando duerme libera hormonas que ayudan a reparar las células, sería como la actualización de tu computadora.

¿De qué hablamos cuando hablamos de ejercicio físico?

**El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos...).**

**Ejercicio físico:**es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por **forma física** el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

El ejercicio físico se asocia a diversos beneficios para la salud, entre los cuales podemos mencionarte:

**A Nivel físico:**

* Te ayuda a controlar tu peso, es más, junto con una apropiada alimentación te previene la obesidad.
* Te ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la hipertensión.
* Contribuye a controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Resulta incompatible llevar a cabo un programa de actividad física de cierta intensidad si paralelamente no se introducen cambios en el estilo de vida.
* Te ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta tales como la diabetes, osteoporosis (perdida de hueso), problemas de espalda (lumbago), etc.

**A Nivel psicológico:**

* Incrementa tu autoestima y energía vital, mejorando el humor y mejorando tu calidad y duración del sueño.
* Te ayuda a disminuir el estrés y combatir la ansiedad.
* Mejora tu rendimiento intelectual.

**A Nivel social:**

* Te permite conocer gente nueva y hacer amistades.
* Es un buen motivo para reunirte con tus amigos y amigas.

Aunque por el momento tengamos restricciones!!

**Trabajo práctico**

RESPONDE:

1. Anteriormente mencionamos diferentes reacciones que provocó esta pandemia,¿ Cómo te describirías según lo que vos sentiste o sientes?
2. ¿Pudiste resolver algunas de las reacciones? ¿De qué manera?
3. Según tu experiencia crees que el ejercicio físico puede ayudarte a transitar este momento? Fundamenta tu respuesta.
4. De los Beneficios del Ejercicio Físico menciona 3 que te hayan impresionado, asombrado y ¿por qué? En la situación que no te haya impresionado ninguno, menciona 3 que te hayan gustado y ¿por qué?
5. Responde VERDADERO O FALSO con una cruz, según corresponda y fundamenta tu respuesta si es falso.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | Las capacidades condicionales están vinculadas al rendimiento físico, son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz, que se realiza de manera consciente.  | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***2*** | El entrenamiento continuo y sistemático de la resistencia aeróbica mejora la oxigenación y funcionamiento pulmonar. | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***3*** | Sedentarismo es estar en movimiento y tener una vida activa. | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***4*** | Con una actividad aeróbica como el trote cuando transpiro, pierdo grasa corporal.  | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***5*** | El acondicionamiento previo nos sirve para prepararnos tanto física como mentalmente para el entrenamiento posterior.  | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***6*** | Una de las funciones de los músculos esqueléticos es proteger los órganos internos del cuerpo | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***7*** | En una rutina de ejercicios físicos debemos tener en cuenta al momento de su ejecución un buen acondicionamiento previo que conste de movilidad articular, elongación muscular y un calentamiento general que comprenda 10 minutos de trote. | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***8*** | Realizar ejercicios físicos de forma sistemática nos ayuda a aumentar las defensas de nuestro cuerpo y previene enfermedades.  | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***9*** | Salir a correr o a andar en bicicleta una vez por semana es un ejercicio físico que trae beneficios importantes a nuestra salud. | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***10*** | Antes de realizar una rutina de ejercicios debemos ejecutar un adecuado acondicionamiento físico para entre muchos beneficios aumentar la masa muscular. | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***11*** | La vasodilatación sanguínea, la reducción de la viscosidad muscular, la activación de receptores kinestésicos, y la posibilidad de un mayor aporte de oxígeno a los capilares sanguíneos son algunos de los aprovechamientos del Acondicionamiento Físico. | ***V*** | ***F*** |

1. Fundamentación: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Fuente**

<https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>

<https://psico.edu.uy/covid/reacciones>

<https://www.clinicbarcelona.org/noticias/vuelta-al-ejercicio-fisico-durante-la-pandemia-por-covid-19>