

Materia: Educación Tecnológica II

Profesor: Aníbal Córdoba

Curso: 3 año A

TALLER: “ ¡A moverse!: la importancia de la actividad física para la salud”

INTRODUCCION

En la actualidad realizar actividad física ha tenido un gran índice de incorporación por parte de la sociedad, gracias a la ayuda que esta le otorga al ser humano.

Nuestro organismo necesita realizar actividad física porque esta ayuda a mantener una buena salud física y mental, mantener un peso saludable, fortalecer músculos y huesos, mejorar la concentración y el rendimiento académico. Reduce el estrés y la ansiedad.

Este taller tiene como finalidad fomentar la actividad en nuestros alumnos que puedan impactar en su salud a largo plazo.

OBJETIVOS GENERALES

- Conscientizar a los alumnos sobre la importancia de la actividad física.
- Promover hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas.
- Mejorar la salud mental y el bienestar emocional.
- Motivar y mostrar las ventajas de “moverse”.

DURACION

80 minutos

ESTRUCTURA DEL TALLER

- Presentación del tema y los objetivos del taller.
- Lluvia de ideas ¿Qué es la actividad física?
- Conocer sus beneficios.
- Identificación de los distintos tipos de actividad
- Reconocer una actividad física a realizar
- Cierre “Baile libre”

CONCLUSION Y EVALUACION

- Participación activa
- Exposición grupal de las actividades físicas afines y sus beneficios.

ACTIVIDADES Y DINAMICAS

- Dialogo dirigido
- Trabajo grupal

MATERIALES Y RECURSOS

- Presentación y materiales de apoyo
- Pizarra y felpones
- Música

CONTENIDOS

¿QUE ES LA ACTIVIDAD FISICA?

La actividad física es cualquier movimiento corporal que te hace gastar energía, como caminar, correr, bailar, jugar al futbol, nadar, etc. Es todo lo que te mueve.

La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres.

El desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en coche u otros medios motorizados y andamos menos. Hoy en día, muchos trabajos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más las ofertas de ocio que no exigen moverse. Todo esto está influyendo considerablemente en el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer

¿CUAL ES SU IMPORTANCIA?

"Moverse" es uno de los pilares fundamentales para evitar enfermedades y para lograr bienestar físico, vitalidad y energía.

BENEFICIOS PRINCIPALES

Salud Física:

- **Corazón y Pulmones:** Mejora la circulación, fortalece el corazón y reduce el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares (ACV).
- **Control de Peso:** Ayuda a prevenir la obesidad y a mantener un peso adecuado.
- **Sistema Musculo esquelético:** Fortalece los músculos y aumenta la densidad ósea, previniendo la osteoporosis.
- **Sistema Inmune:** Aumenta las defensas y reduce la inflamación.
- **Funcionalidad:** Mejora la capacidad funcional, el equilibrio y reduce el riesgo de caídas.

Salud Mental y Cognitiva:

- **Estado de Ánimo:** Libera endorfinas, serotonina y dopamina, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.
- **Función Cerebral:** Mejora la memoria, el aprendizaje y la concentración.
- **Sueño:** Ayuda a conciliar el sueño más rápido y a que sea más profundo.

En niños y adolescentes promueve el crecimiento saludable, desarrollo motor y cognitivo.

TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA

- **Actividad Aeróbica (Cardiovascular):** Aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio. Incluye caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta, nadar, bailar y jugar deportes en equipo. Ayuda al corazón y pulmones.
- **Fortalecimiento Muscular (Fuerza):** Desarrolla y mantiene la masa muscular mediante pesas, bandas elásticas, máquinas de gimnasio o el propio peso corporal (flexiones, sentadillas)
- **Fortalecimiento Óseo (Impacto):** Ejercicios que generan impacto en los huesos para fortalecerlos, como correr, saltar la cuerda, caminar rápido, jugar al tenis o baloncesto.
- **Equilibrio y Coordinación:** Crucial para prevenir caídas. Incluye Tai Chi, yoga, y ejercicios de pie sobre una pierna.
- **Flexibilidad:** Mejora la movilidad de las articulaciones y músculos. Ejemplos son estiramientos, yoga y pilates.

ACTIVIDADES

1. “Encontrá tu actividad”. Compartir de manera individual actividades que les gustan o les llama la atención.
2. Formar grupos por intereses comunes.
3. Cada grupo comparte que actividad eligieron y cómo piensan incluirla en su vida cotidiana.
4. Hacer un “compromiso grupal” por ej. jugar al fútbol el jueves por la tarde.

CIERRE DEL TALLER

Desafío final. Un baile libre y divertido de 30 segundos. Cuando la música se pausa los alumnos quedarán en pose.