

Educación Física 2024

FUNDAMENTACIÓN

Es sabido que la actividad física y el deporte son necesarios para el desarrollo integral del individuo, sobre todo en edad escolar donde contribuyen a crear una serie de hábitos, aplicables para mejorar la calidad de vida del mismo en edad avanzada. Hay que crear adherencia a la práctica de actividad física en tiempo de ocio de los jóvenes, así como hábitos saludables alcanzando una mejora en la calidad de vida.

Realizar ejercicio en casa es un buen modo de mantenerse en forma y disfrutar de sus beneficios. El cuerpo produce endorfinas (hormona del placer) en forma natural, esta producción aumenta al realizar actividades físicas, contribuyendo a mejorar el estado de ánimo y reduciendo el estrés y la ansiedad.

Las reacciones físicas que provoca hacer ejercicio han demostrado ser eficaces en la mejora de la salud cardiovascular, la densidad ósea, la movilidad articular, la cognición, el estado de ánimo, la función metabólica, la masa muscular, el tono y la fuerza. No se requiere un amplio espacio, si se eligen los ejercicios adecuados basta con el propio peso corporal y un equipo mínimo.

En la actualidad la actividad física y el deporte tienen gran importancia para la sociedad, ya que, desarrolla la personalidad, facilita un armonioso crecimiento de la inteligencia, de la afectividad y de la creatividad favoreciendo la adquisición de patrones básicos del movimiento.

Es por ello que la Actividad física y el DEPORTE en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere luchar contra el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios y algún otro factor de riesgo que influya en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual, siendo también de vital importancia en épocas de post pandemia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) permanecer en casa durante períodos prolongados puede plantear un problema importante para mantenernos físicamente activos. El comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

A continuación, una serie de recomendaciones de la OMS; un circuito de ejercicios:

- **Haz pequeñas pausas con actividad física**

Uno de los primeros consejos es hacer pequeñas pausas con actividad física a lo largo del día, como bailar, jugar con los padres o hacer las tareas domésticas. Incluso simplemente levantarse para mover las piernas y facilitar la circulación sanguínea.

- **Camina en casa**

Otra recomendación es caminar por casa, ya que "incluso en espacios pequeños puede ayudarte a permanecer activo". "Si recibes una llamada, levántate o date un paseo por la casa mientras hablas, no te sientes".

- **Levántate cada 30 minutos**

La Organización Mundial de la Salud apunta también en la importancia de ponerse en pie siempre que sea posible, idealmente cada 30 minutos, y pone de relieve la importancia de usar una mesa elevada para, incluso estando de pie, poder seguir trabajando. Por otro lado, durante tiempo libre sedentario sugieren priorizar las actividades de estimulación cognitiva como juegos de mesa, rompecabezas o la lectura.

- **Come sano y bebe agua**





Recuerdan también que para mantener una buena salud es importante comer sano y mantenerse hidratado, evitar las bebidas azucaradas y gaseosas, y limitar o incluso evitar las bebidas alcohólicas. Además, recomiendan una mayor ingesta de frutas y verduras frente a otros alimentos salados, azucarados y altos en grasas.








ENTRADA EN CALOR



Antes de iniciar la práctica de ejercicios o deportes, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad. El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

CIRCUITO: ejercicios de fuerza

- Realizarlos frecuentemente, mínimo 2 o 3 veces por semana

Zona Media	
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha 3 series x 10" 	
<ul style="list-style-type: none"> • Puente de Glúteos 3 series x 12 Rep. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Superman 4 series x 8 Rep. (cambiar la pierna de apoyo) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Bicho Muerto 4 series x 8 Rep. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Bird Dog 4 series x 10 Rep. (alternar posición de manos y piernas) 	
<p>Tren Superior</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha alta/baja 4 series x 10 Rep. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Flexiones 6 	
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha Toca Hombro 4 series x 8 Rep.(cambiar la mano de apoyo) 	
<p>Tren Inferior</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas Búlgaras 4 series x 8 Rep.(alternar posición de piernas) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas de Arranque 4 series x 8 Rep. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Estocadas 4 series x 8 Rep.(alternar posición de piernas) 	

Aeróbicos	
<ul style="list-style-type: none"> • Skipping Alto 4 series x 10" 	
<ul style="list-style-type: none"> • Skipping Bajo 4 series x 10" 	
<ul style="list-style-type: none"> • Saltos Continuos 4 series x 10" 	