Eje ACTIVIDAD FÍSICA - CLASE Nº 1

ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO. BENEFICIOS.

Competencia a desarrollar

- Reconoce la importancia de la actividad física para el mantenimiento de la salud.

Objetivos de aprendizaje

- Describir los beneficios de la actividad física para la salud.
- Diferenciar actividad de ejercicio físico y deporte.
- Caracterizar y analizar la evolución de la actividad física.

Tareas previas

Leer los siguientes materiales:

- Andino, G. (2024). Actividad y ejercicio físico. Material didáctico de la asignatura MHS. Disponible en el aula virtual: Microclases y materiales de estudio. Eje Actividad física.

- Fernández, O. (2024). Organizadores gráficos. Material didáctico de la asignatura MHS. Disponible en el aula virtual: Microclases y materiales de estudio. Metodología de estudios.

- Salinas L. (2024). Informática -Uso Básico de Procesador de textos, Formatos, Estilos Bibliográficos. Material para la asignatura MHS. Facultad de Medicina. UNNE.

- Rocha, C., Garrido Méndez, A., Pacheco Carrillo, J. y Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. 17(1), 67-76.

Recomendaciones

- Cuando realice las tareas anteriores subraye las ideas principales con un color y las secundarias con otro.
- Anote los conceptos, palabras o nombres de científicos que le resulten desconocidos.

Actividades

a) Realizar un **CUADRO COMPARATIVO** indicando diferencias y similitudes, si las

encontraran, entre las necesidades fundamentales que tenía el HOMBRE PREHISTÓRICO respecto de Alfonso para mantenerse activo.

b) Definir y ejemplificar, utilizando para ello las actividades que se encuentran en el relato, ACTIVIDAD FÍSICA y EJERCICIO FÍSICO. Ejemplificar con situaciones del relato ejercicios isométricos e isotónicos. Si detectan en el relato algún otro tipo de ejercicios de los estudiados en esta primera clase señalarlos con el ejemplo correspondiente de la historia. Te proponemos como actividad extra ingresar al siguiente link y observar un fragmento de la película "Hoy partido a las tres" de C. Navas, a medida que avances en la misma te irán apareciendo preguntas para desafiar tu comprensión sobre este tema: https://h5p.org/node/1330267

c) Mencionar tres actividades de tu vida diaria que corresponden a las definiciones de SEDENTARISMO y tres correspondientes a INACTIVIDAD FÍSICA planteando, además, posibles soluciones a estas situaciones.

d) Enumerar y caracterizar brevemente la evolución histórica de la realización de actividad física.

Bibliografía complementaria

- Cross C. (2013). Habitus y Actividad Física: los Desafíos del Cambio Cultural. CEIL - PIETTE. CONICET.
- Di Pietro L. (2013). Actividad Física y Objetivos de Desarrollo del Milenio. CEIL - PIETTE. CONICET.
- Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020). Organización mundial de la salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.
- Francella J. (2013). La Actividad Física en la Prevención Primaria y Secundaria de la Salud. CEIL - PIETTE. CONICET.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L. y Bull, F. (2019) Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. Lancet Child Adolesc Health 2020; 4: 23–35. Recuperado de: https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

Atención

El día jueves 13 de febrero de 2025 a las 20:00 horas vence la entrega de este trabajo en el aula virtual. La entrega es obligatoria.

El trabajo deberá ser redactado en un documento de word (A4, letra: arial 11, interlineado: sencillo 1,0, párrafo justificado, márgenes de 2 cm) teniendo especial cuidado con la ortografía y la gramática. Deberá tener una carátula, donde figuren los siguientes datos: universidad, facultad, carrera, asignatura, comisión y grupo con la nómina de los integrantes identificados con Apellido/s, Nombre/s y DNI (solamente de aquellos que trabajaron).

Una vez finalizado el trabajo lo transformarán a formato PDF. Subirán su producción al aula virtual en el lugar habilitado para tal fin en el Eje correspondiente.

El trabajo es **INDIVIDUAL. Lo identificará con las iniciales del eje+DNI+comisión**
Eje Actividad física (AF). Ej: AF12345678C1.

En el aula virtual, finalizado el plazo de entrega, encontrarán la rúbrica correspondiente a la actividad seleccionada para su corrección. Le seguimos que la apliquen en sus respectivos trabajos a manera de autoevaluación.

Material de la asignatura Medicina Hombre y Sociedad