# 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.
- López Calbet J. A. (2006). Fisiología del Ejercicio Físico: Concepto y revisión histórica. En Chicharro, J.L. & Fernández Vaquero, A. Fisiología del Ejercicio Físico (pp. 3-32). Buenos Aires: Madrid: Médica Panamericana.

## 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 grupales

Los alumnos trabajarán en las comisiones y grupos que les fueron asignados:

a) Realizar un **CUADRO COMPARATIVO** indicando diferencias y similitudes, si las encontraran, entre las necesidades fundamentales que tenía el HOMBRE PREHISTÓRICO respecto de Juan 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) Explicar por qué se beneficia la salud de Juan y Agostina al realizar actividad física.
d) 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.
e) Enumerar y caracterizar brevemente la evolución histórica de la realización de actividad física. ¿Qué avances se consiguieron en la medicina gracias a ello?

# 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.