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

- Identificar los aspectos relevantes para la salud de la realización de actividad física.
- Diferenciar actividad de ejercicio físico.
- Caracterizar la evolución de la actividad física.



TAREAS PREVIAS

En forma individual y luego con sus compañeros de grupo, deberán:

1. Leer los siguientes materiales bibliográficos:

a) Andino, G. (2022). Actividad y ejercicio físico. Material didáctico de la asignatura MHS. Disponible en el aula virtual: Microclases y materiales de estudio. Eje Actividad física.

b) Fernández, O. (2019). Organizadores gráficos. Video: Cuadros comparativos. Material didáctico de la asignatura MHS. Disponible en el aula virtual: Microclases y materiales de estudio. Metodología de estudios.

c) Salinas L. (2022) Informática -Uso Básico de Procesador de textos, Formatos, Estilos Bibliográficos. Material para la asignatura MHS. Facultad de Medicina. UNNE.

d) 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 subraya 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 con su respectivo grupo las siguientes actividades:

Para comprender el fundamento de la recomendación que le realizara Diego a su mamá y hermana, de **realizar ejercicios físicos,** van a comenzar por:

1. Realizar un CUADRO COMPARATIVO indicando diferencias y similitudes, si las encontraran, entre las necesidades fundamentales que tenía el **HOMBRE PREHISTÓRICO** respecto de Sabrina para mantenerse activo.
2. Definir y ejemplificar, utilizando para ello las actividades que se encuentran en el relato de Diego, **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 de Diego.
3. Fundamentar qué beneficios representa realizar actividad física para la salud de Sabrina y Susana.
4. Realizar un CUADRO COMPARATIVO de **SEDENTARISMO** e **INACTIVIDAD FÍSICA**.
5. Enumerar y caracterizar brevemente las principales **Escuelas** relacionadas a la realización de **actividad y ejercicio físico**.

DIARIO - ACTIVIDAD INDIVIDUAL OBLIGATORIA

En función de todo el material estudiado en esta semana deberás volcar un comentario reflexivo de no más de 200 palabras en el recurso **Diario** ubicado en la sección Transversal Salinas L (2022) Tutorial el Diario en Moodle.pdf teniendo en cuenta las siguientes preguntas disparadoras:
¿Realizo actividad física? ¿Realizo ejercicio físico? ¿Qué actividades o ejercicios físicos realizó? ¿Cumplen con lo mínimo recomendado por la OMS? ¿Desde que comencé a estudiar para esta asignatura disminuyó o aumentó mi actividad física? ¿Soy sedentario? ¿Alguna de las escuelas estudiadas esta semana me pareció más interesante? ¿Por qué? ¿Es importante que realice actividad física? ¿Considero que lo que estudié esta semana me va a servir como futuro médico? ¿Cómo es mi relación con mis compañeros de grupo? ¿Realizamos reuniones frecuentes? ¿Estoy dedicando el tiempo suficiente a leer y visualizar los materiales que me brinda la asignatura?
Deberás adjuntar a tu comentario una evidencia (foto, documento, etc.) de alguna o algunas (no más de 4) de las preguntas disparadoras que tomes para tu relato.

ATENCIÓN!!

El día miércoles 16 de febrero de 2022 a las 20:00 horas vence la entrega de este trabajo grupal en el aula virtual. La entrega es obligatoria, para el registro de la asistencia.

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 **GRUPAL. Lo identificarán con número de comisión y grupo, Ej: C3G8.**

SOLO UN (1) REPRESENTANTE DEL GRUPO ES EL ENCARGADO DE SUBIR EL TRABAJO.

BIBLIOGRAFÍA

- Andino, G. (2022). Actividad y ejercicio físico. Material didáctico de la asignatura MHS.
- Fernández, O. (2019). Organizadores gráficos. video: Cuadros comparativos. Material didáctico de la asignatura MHS.
- Salinas L. (2022) 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.

Material de la asignatura Medicina Hombre y Sociedad