ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

Para resolver las siguientes actividades ustedes deberán leer el compilado "Actividad y Ejercicio físico".

1) **Realizar una línea de tiempo con la evolución de homínidos:**
   Australipithecus- Homo Habilis- Homo Erectus- Homo neanderthalensis-Homo sapiens sapiens (hombres actuales).
   En esta línea deberán incluir características de cada género homo (solo las que se mencionen en el apunte). Por ejemplo: ***Homo Habilis: cerebro de mayor tamaño y un abdomen más estrecho. Fueron los primeros en fabricar herramientas, se dedicaron al carroñero y la caza.***
   Con respecto al tiempo: les adjunto una imagen al final de esta guía.

2) **Seleccione dos respuestas para cada pregunta:**
   ¿Cómo era la vida de los hombres antes de la aparición de la agricultura?

   Nómades – Sedentarios - Cazadores y Recolectores- Dedicación a la Agricultura y ganadería

   ¿Cómo fue la vida de los hombres con la aparición de la agricultura?

   Nómades- Sedentarios- Cazadores y recolectores- Dedicación a la agricultura y ganadería

3) **Completar:**
   Para expresar la ……se utilizan los equivalentes metabólicos: MET, como unidades.
   Los MET son la …….. entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo ……. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h.

4) **¿Cuáles son las actividades que requieren de un esfuerzo moderado y que aceleran de forma perceptible el ritmo cardíaco? Citar ejemplos.**
5) **¿Cuáles son las actividades que requieren de una gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca? Citar ejemplos.**
6) **Para entender la Escala de Borg:**

10 a 11 en Borg	**LEVE**
12 a 13 en Borg	**MODERADA**
14 a 16 en Borg	**VIGOROSA**

Por lo tanto: Cuando Franco realizaba ejercicio a una i**ntensidad de 13 en la escala de Borg**, podemos decir que realiza una actividad de intensidad **MODERADA.**

Tambien podemos pensar al revés, mientras Franco **desplazaba una carga de más de 20 kg** (intensidad **VIGOROSA**) equivale a **14 a 16 en la escala de Borg.**

7) **Realizar un cuadro comparativo entre: Actividades cardiovasculares, actividades de fuerza y resistencia muscular, actividades de flexibilidad y actividades de coordinación. Todas estas son categorías y van en los cuadros horizontales**
Los criterios (en cuadros verticales) y las características.

	Categoría	**Categoría**	**Categoría**	**Categoría**
Criterio	**Característica**	**Característica**	**Característica**	**Característica**
Criterio	**Característica**	**Característica**	**Característica**	**Característica**
Criterio	**Característica**	**Característica**	**Característica**	**Característica**

8) **Realizar un esquema de llaves con los tipos de ejercicios.**

9) **¿Qué es la conducta sedentaria o sedentarismo? ¿Cuánto equivale en MET? ¿Qué es la inactividad física?**

10) **Sedentarismo e inactividad física ¿son lo mismo? ¿Por qué?**

11) **Entonces, una persona ¿puede ser sedentaria y cumplir las recomendaciones de AF (actividad física) de la OMS?**

OMS (Organización Mundial de la Salud)

12) **Realizar una reflexión grupa, al finalizar la actividad**

LA ENTREGA DEL TRABAJO (DÍA Y HORARIO LÍMITE) SE DEFINE EN LAS PRÓXIMAS HORAS/ DÍAS.

Años	Desarrollo	Época (era)	
24.000.000	Comienza la propagación de los ***hominoides***	Mioceno (terciaria)	
5.000.000	Divergencia de los ***homínidos y los monos***	Plioceno (terciaria)	
4.500.000	Divergencia australopitecos ***Australopithecus afarensis*** Bipedismo innegable 1-1,5 m, cráneo 430-550 cm^3		
2.500.000	***Homo habilis*** 1,5 m, cráneo 700 cm^3	Pleistoceno (cuaternaria)	Período Paleolítico (de la primera manufactura de herramientas de piedra al desarrollo de la agricultura) 99,5% del desarrollo humano
1.800.000	***Homo erectus*** 1,7 m, cráneo 800-1.100 cm^3		
500.000	***Homo sapiens*** "arcaico" 1,77 m, cráneo 1.200 cm^3		
		is	
100.000	***Homo sapiens sapiens*** 1,78 m, cráneo 1.600 cm^3		
10.000	***Sedentarismo*** domesticación animales y revolución agraria	Holoceno (cuaternaria)	
200	***Revolución industrial***		