

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

LECTURA 1

Instrucciones

- Debéis leer la lectura que viene a continuación y contestar a las preguntas que hay al final de la misma.
- Las respuestas a las preguntas tenéis que enviarlas en un documento en la tarea que os he mandado por Google Classroom.

¿Cuánta Actividad Física necesitamos?

Hablar de actividad física es hacerlo de un conjunto de actividades y tareas cotidianas que hacen que el cuerpo satisfaga sus necesidades de movimiento y mantenga un saludable equilibrio con la inactividad o el descanso.

En un pasado no muy lejano, quizás hasta la mitad del siglo pasado, la actividad física cotidiana estaba estrechamente ligada al mundo del trabajo (trabajos de la agricultura, industria, construcción, etc.), y los más jóvenes se desplazaban al colegio andando siendo la mayoría de sus juegos diarios, en la calle y basados en ejercicios físicos. Pero los cambios sociales se han producido de forma rápida, y en pocas generaciones se ha pasado a una importante reducción de las tareas físicas en el mundo laboral, a desplazarnos en vehículos motorizados, a cambiar los juegos de patio por la consola o el ordenador...

Todo esto no es malo si se es consciente de la inactividad física habitual y las consecuencias negativas que puede acarrear para el crecimiento sano y si se asume la necesidad de hacer actividades físicas que compensen la carencia de movimiento del cuerpo. Un importante sector de la población no realiza ninguna actividad física habitual (dos o tres veces por semana), y en ese sector hay bastante población infantil y juvenil. En el otro extremo se encuentran personas que se enganchan al ejercicio físico de forma adictiva.

Afortunadamente no es muy grande el número, pero representan un lado negativo de la actividad física como necesidad. En el término medio está, de forma inicial, la respuesta a la pregunta de cuánta actividad física debemos hacer. Para eso es fundamental conocer las características de las distintas actividades físicas, los juegos, los deportes..., y sobre todo cómo debemos ejercitarlas para conseguir una mejora del organismo que repercuta de forma continua en la salud corporal."

Lo importante es iniciar y mantener unos hábitos de actividad física de tal forma que el acondicionamiento físico continuo sea una tónica para el

cuerpo, realizando en cada edad las actividades adecuadas con un esfuerzo controlado y siempre próximo al disfrute en el ejercicio y con los demás.

CUESTIONES

1. *¿Qué es la actividad física?*
2. *¿A qué trabajos estaba ligada la actividad física hace años?*
3. *¿Qué sectores de la población no realizan actividades físicas?*
4. *¿Cuántos días a la semana es aconsejable realizar actividades físicas?*
5. *¿Qué significaría inactividad física habitual?*

