

# EDUCACION FISICA

G.M. Guillermo Canseco



## Hacer una lista de 10 ventajas de estar en forma físicamente.

1. Promueve un mejor sueño.
2. Ayuda a controlar el peso.
3. Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cancerígenas.
4. Controla los niveles de insulina.
5. Mantiene la densidad ósea.
6. Disminuye el colesterol y la presión arterial.
7. Aumenta la capacidad pulmonar.
8. Piel más sana.
9. Menos negatividad.
10. Aumento de los niveles de energía.
11. Excelencia académica.

## Saber cómo ayudan los siguientes puntos para lograr un balance en su cuerpo:

- a. **Ejercicio:** La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.
- b. **Alimentación apropiada:** Una dieta equilibrada es muy importante para el sistema inmunológico, pues te sentirás y te verás muy bien, al mismo tiempo tendrás mucha más energía para seguir adelante durante todo el día, a esto se le suma la salud de tu cuerpo al ser resistente a las enfermedades, en resumen, bienestar total en tu vida.
- c. **Estabilidad emocional:** El bienestar emocional es una de las bases para lograr una vida sana, feliz y plena. Cuando hablamos de bienestar emocional nos referimos al estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día.

Definir los siguientes ejercicios:

- a. **Isométricos:** Los ejercicios isométricos son tensiones (contracciones) de un músculo o grupo de músculos en particular. Durante los ejercicios isométricos, el músculo no cambia notablemente de longitud. Además, la articulación que participa en el ejercicio no se mueve.
- b. **Isotónicos:** Un ejercicio isotónico es aquel en el que la tensión aplicada a un músculo permanece inalterada mientras que la longitud de los músculos opuestos cambia. Levantar pesas es un buen ejemplo de un ejercicio isotónico.
- c. **Isocinéticos:** los ejercicios isocinéticos son aquellos en los que se aplica una velocidad constante para obtener una contracción muscular máxima bien sea concéntrica o excéntrica durante el movimiento.
- d. **Anaeróbicos:** El ejercicio anaeróbico, nombrado también como “estático”, trata de aquellas actividades físicas que requieren más esfuerzo, caracterizados por ser de alta intensidad, como levantar pesas u otro tipo de actividad para tonificación muscular esquelético; se llevan a cabo en series de corto tiempo.
- e. **Aeróbicos:** Los ejercicios aeróbicos hacen que el corazón bombee sangre de forma más rápida y con mayor fuerza de lo normal. Debido a que la sangre se bombea más rápido, necesita oxigenarse con mayor rapidez, lo que acelera la respiración. El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y promueve niveles de colesterol saludables.

### **Conocer el significado de los principios involucrados en el siguiente programa de ejercicios**

- a. **Calentamiento:** El calentamiento es la movilización suave y progresiva a nivel muscular y articular para posteriormente realizar esfuerzos intensos evitando lesiones y obteniendo máximo rendimiento.
- b. **Ejercicios aeróbicos:** Los ejercicios aeróbicos son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo
- c. **Enfriamiento:** El enfriamiento consiste en un proceso que se realiza después de la actividad física con el fin de que nuestro organismo regrese a la situación inicial de reposo.
- d. **Calistenia:** La calistenia es un proceso de ejercicios físicos con el propio peso corporal.

## **Saber cómo determinar su ritmo cardíaco en reposo y después del ejercicio.**

Para tomarte el pulso en la muñeca, coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca. Cuando sientas el pulso, cuenta el número de latidos en 15 segundos. Multiplica ese número por cuatro para calcular tus latidos por minuto.

**Ritmo cardíaco en Reposo:** Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto.

**Ritmo cardíaco después del ejercicio:** Puedes calcular tu frecuencia cardíaca máxima restando tu edad a 220. Por ejemplo, si tienes 45 años de edad, resta 45 a 220: la frecuencia cardíaca máxima es de 175. Este es el promedio máximo de veces que tu corazón debe latir por minuto durante el ejercicio.

## **Saber cómo determinar el ritmo mínimo en el que su corazón debe latir para obtener el mejor efecto de condicionamiento aeróbico.**

Para representar un esfuerzo aeróbico se utiliza un porcentaje de la FC máx. A pesar de no ser una forma muy precisa de calcular la intensidad es útil para tener una aproximación para controlar la intensidad del ejercicio.

Baja intensidad	< 70% FCmáx
Moderada intensidad	70-85% FCmáx
Alta intensidad	> 85% FCmáx