|  |  |
| --- | --- |
| DOCENTE | ERNAI ARIZA |
| ESTUDIANTE |  |
| CURSO |  | FECHA ENTREGA |  |

**EDUCACION FISICA GRADO SEXTO PROFESOR ERNAI ARIZA GUÍA NÚMERO DOS**

**eiariza@educacionbogota.edu.co**

**INTRODUCCIÓN**

Debido a la contingencia sobre la propagación del COVID 19, se realizará el siguiente trabajo, el cual debe ser enviado al correo arriba mencionado.

1. Leer y analizar el siguiente artículo.

CÓMO 20 MINUTOS DE EJERCICIO PUEDEN SALVARLE LA VIDA

Pasar de ser sedentario a estar activo es tan sencillo como convertir la ciudad en gimnasio y dedicarle unos minutos al día a moverse. No hablemos de horas, ni de rutinas extremas. Mucho menos de jornadas en el gimnasio o la asesoría de un entrenador profesional. Activarse es mucho más sencillo de lo que se piensa y las ganancias superan con creces la inversión.

Según la Organización Mundial de la Salud, para evitar el riesgo de sedentarismo y ser más activo basta con realizar una actividad física mínimo 150 minutos a la semana; en promedio, 20 minutos al día. Así que es tan sencillo como buscar un parque o encontrar los espacios cercanos para empezar a moverse. “Hemos olvidado incluso algo tan básico como caminar”, dice Daniela Mor, entrenadora y coach de atletismo.

“El corazón es un músculo que tiene que entrenarse como todos los demás y, en la medida en la que se hacen ejercicios de resistencia se vuelve más fuerte y es capaz de bombear más sangre por latido de lo que hace un corazón débil. Eso da calidad de vida, pues un corazón entrenado permite realizar actividades de la vida diaria sin cansarse”, explica Daniela a quien su padre cardiólogo la motivó a enseñar acerca de promoción primaria, para prevenir enfermedades crónicas o muertes.

El ejercicio cardiovascular debe ir acompañado del fortalecimiento muscular, que le permite al corazón bombear sangre más eficientemente, y a los músculos transforman mejor la energía. Cuando se es sedentario, el umbral anaeróbico es menor. Esto se traduce en la acumulación de ácido láctico, que influye en el metabolismo para crear la sensación de fatiga. Una persona que hace ejercicio tiene el umbral más alto, lo que le permite practicar un deporte sin cansarse tan rápidamente. Lo más valioso es que una persona sedentaria puede transformar esta situación en la medida en la que empieza progresivamente a realizar ejercicio.

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física, incluso en pequeñas cantidades como 20 minutos diarios, disminuye las lesiones del aparato locomotor, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y cerebrovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión y algunos tipos de cáncer como el de colon o de seno.

Para empezar, se debe buscar una actividad motivante. Esto impulsará a que se convierta en una rutina. Un análisis de diferentes investigaciones publicado por la Biblioteca del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos reveló que, comparado con el ejercicio en espacios cerrados, las actividades en un ambiente natural están asociadas a emociones gratificantes, revitalizantes y una interrelación positiva con la actividad. Así mismo, decrecen las tensiones, la confusión, las emociones de malgenio, la depresión y aumenta la energía.

Las personas encuestadas en las diferentes investigaciones revelaron que, al hacer ejercicio al aire libre, sentían mayor motivación para volverlo a practicar. La ciudad como gimnasio es una estrategia divertida, gratuita y sencilla que permite utilizar los recursos a la mano, para que estar activos sea más un tema de decisión que de producción.

Las posibilidades son amplias: salir a hacer caminatas alternando la intensidad entre rápidas y lentas alrededor de la casa solos o en compañía, sacar el perro dos veces al día en un recorrido de por lo menos 15 minutos; salir los domingos a la ciclorruta, organizar paseos a las afueras de la ciudad o encontrar un parque en el que se puede caminar o hasta aprovechar las máquinas facilitadas por las administraciones municipales o distritales, que favorecen el movimiento osteomuscular.

1. Escriba un párrafo de 10 líneas con la idea principal del artículo.
2. ¿Qué beneficios tiene sobre el corazón la actividad física
3. Mencione algunas de las enfermedades que se pueden prevenir con la actividad física, según el artículo.
4. Mencione cinco estrategias que usted podría poner en práctica para mantener actividad física permanente.