

TÍTULO DEL ENSAYO: ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR: JORGE BOCANEGRA CARDENAS

NOMBRE Y APELLIDO DEL EDUCADOR:

NOMBRE DEL CURSO:

FECHA DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO: 30/30/2021

---

<b>Estructura del ensayo</b>
<p><b>1. Introducción:</b> breve presentación del tema o problemática, señalando su postura y las principales ideas.</p>
<p><b>2. Desarrollo:</b> presentar argumentos que sustenten su postura, estos pueden ser definiciones, ejemplos, comparaciones o citar a otros autores.</p>
<p><b>3. Conclusiones:</b> síntesis o reflexión a partir de las ideas principales y argumentos expuestos.</p>
<p><b>4. Bibliografía:</b> considerar el siguiente ejemplo para las referencias bibliográficas que se relaciona, directamente, con el citado de otros autores presentados en el ensayo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• APELLIDO, Nombre del autor Año de publicación "Título del capítulo". Título del libro. Ciudad: Editorial o Revista, pp. Página inicial-página final.</li></ul> <p>Ejemplo: <i>Pinker, Steven</i> 2005 "El bing bang". <i>El instinto del lenguaje</i>. Madrid: Alianza Editorial, pp.363-364.</p>
<p><b>INFORMACIÓN IMPORTANTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Letra: Arial 12</li><li>• Interlineado: 1.15</li><li>• Extensión: Máximo 1000 palabras</li><li>• Citado: poner comillas (``) al inicio y final de una idea literal de otro autor.</li></ul>

## INTRODUCCIÓN

La actividad física no es un tema ajeno a los vertiginosos cambios que se viven en la actualidad, tanto en el campo del conocimiento, como en el deportivo, científico y en el campo médico, así como en la vida cotidiana, de las personas. Aparece aquí un nuevo reto para quienes trabajamos en el aspecto físico deportivo, principalmente los docentes de educación física, pues son ellos los llamados a buscar respuestas ante las nuevas demandas sociales surgidas. Hoy que se habla de una actividad física saludable, es decir que incide directamente en el bienestar mental y corporal de las personas, y la aceptación del ejercicio físico por parte de una sociedad sedentaria.

En este ensayo pretendemos dar a conocer algunos aspectos referentes a la importancia de la práctica de la actividad física en tiempos de pandemia y como se debe desarrollar este concepto desde la edad escolar y a lo largo de la vida.

Entendiendo a la actividad física como todo tipo de movimiento que implique la participación de diferentes partes del cuerpo, especialmente los músculos, y que requiera desgaste de energía y además se pueda practicar como mera diversión o como entrenamiento diario, de manera divertida y con objetivos claros que determinan un buen estado de salud.

## DESARROLLO

El movimiento es inherente al ser humano, desde el nacimiento y a lo largo de su vida, el ser humano necesita moverse, caminar, correr, saltar, lanzar, etc, son algunas de las habilidades que se desarrollan no solo por la necesidad de movimiento que tiene el ser humano, sino también porque se utilizan en las diferentes situaciones de la vida cotidiana, como por ejemplo el atarse los zapatos, el abotonarse la camisa, o saltar un hueco en la pista, etc.

Estas habilidades desarrolladas programáticamente desde edades muy tempranas, nos permiten a los seres humanos ser más o menos activos en edades posteriores. Es la Educación Física la ciencia que en la edad escolar se encarga del desarrollo de estas habilidades, con programas adecuados y muchas veces adaptados a las características y necesidades de los estudiantes. ello se da respetando los niveles de desarrollo madurativo de cada uno de los niños.

La adquisición de hábitos a temprana edad en la práctica de actividad física puede mantenerse a lo largo de la vida, de modo que el hecho practicar deporte, o el simple hecho de jugar, puede ser fundamental en la prevención de enfermedades crónicas en el adulto.

Según Vázquez y Mingote 2013, "Actividad Física, es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos esqueléticos, que produce un gasto de

energía adicional que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiratorias, circulatorias, digestivas, metabólicas, endocrinas, inmunológicas, renales, musculares...)"

Para Oja, Bull, Fogelholm y Martín (2010), citado por Manzano 2017, "Actividad física desde el punto de vista saludable, establecen como necesaria la realización de al menos 60 minutos diarios de practica de AF, siendo la intensidad de realización moderada a vigorosa, sin embargo, la mayoría de los jóvenes no alcanzan estos mínimos de práctica".

Esto se debe a diferentes aspectos, primero porque la Educación Física no ha cumplido sus objetivos en el nivel escolar, de resaltar y desarrollar la actividad física como estilo de vida y no como una asignatura que se olvida al salir del colegio, otro de los motivos es el sedentarismo, que desde n tiempo atrás se viene asentando como una enfermedad crónica, además del avance tecnológico, que dicho sea de paso no debería tener las consecuencias que tiene ahora, se ha convertido en el principal causa del sedentarismo, pues muchos niños y adolescentes, prefieren los juegos de videos a los juegos motrices.

La Pandemia del COVID 19, no es la única enfermedad que afecta a nuestro organismo, principalmente a nuestro sistema respiratorio, los cuidados que se exigen para el cuidado ante esta Pandemia, nos replegó a tal sentido de no poder reunirnos con amigos o familiares que no viven con nosotros; ha surgido una nueva forma de moverse o de ejercitarse, desde casa. Al parecer la actividad física se convirtió en el pasatiempo favorito de las personas, con la necesidad de soportar el encierro, superar el estrés y necesidad de moverse.

Al parecer esta situación incrementó de alguna manera, el número de personas que practica actividad física, y se reforzó el concepto de actividad física y salud. Sabiendo que los beneficios de la actividad física sobre la salud, no solamente por la necesidad de eliminar esa energía extra que se nos acumula, sino además por verse bien y sentirse bien, puesto que la práctica de actividad física va de la mano con una buena alimentación, y esto da como resultado un óptimo estado de salud.

## **CONCLUSIONES:**

La actividad resulta un aspecto por demás importante y necesario en estos tiempos de pandemia, ya sea como pasatiempo o como ejercicio con miras a fortalecer la salud.

Es necesario informarse para poder asumir sesiones de entrenamiento personal o en grupo, de forma adecuada, pues también un sobre entrenamiento o entrenamiento erróneo, puede ocasionar diferentes tipos de lesiones.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- *Casajús Mallén, J. (2013) Actividad Física en niños. Madrid. Ediciones Díaz Santos.pp.45*
- *Preobrayenski, I. y Gillman, Y. (2006) Actividad Física. Nuevas Perspectivas. Buenos Aires. Dunken editorial.*
- *Suarez Manzano, S., Ruiz Ariza, A., López Serrano, S., y Martínez López, E. (2017). Autismo y Actividad Física: Implicaciones Educativas. España. Editorial Wanceulen*