



Plan electivo.

CURSO 3 ° y 4° Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

Instrucciones de trabajo.

Junto con saludar y esperar que todos los estudiantes de plan electivo diferenciado se encuentren bien y sin ninguna novedad que lamentar, le adjunto información para seguir avanzado en nuestra clase número 4° del semestre 1.

Haciendo una retroalimentación de lo que habíamos estado viendo en la clase pasada, era “actividad física de intensidad leve o baja” con los cambios ritmo y pulsaciones que tenía cada alumno, para nuestra siguiente actividad de la clase número 4° tendremos que realizar ejercicio de actividades físicas de intensidad “MODERADA” donde el alumno tendrá que realizar las siguientes actividades:

Actividad 1. Leer el siguiente documento que tendrán de apoyo para poder realizar las siguientes actividades.

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad.

La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitada que esté la persona y de su condición física. Por lo mismo, los ejemplos que se muestran a continuación son solo una guía general y pueden variar entre las personas.

Requiere de un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación.

Algunos ejemplos de este tipo de actividad son:

-Caminar a paso rápido

-Bailar

-Jardinería



Plan electivo.

CURSO 3 ° y 4° Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

-Trabajos domésticos

-Participación en juegos y deportes con niños

-Paseo con animales domésticos

-Trabajos de construcción generales (pintar, hacer tejados, etc)

-Desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg)

Beneficios de practicar ejercicio moderado.

Se han realizado diversos estudios con personas que han superado el cáncer de mama, colorrectal, de próstata y de ovario donde se observa que las personas con niveles superiores de actividad física después de superar un cáncer tenían tendencia a vivir más tiempo, así como una probabilidad más baja de recaída.

El ejercicio moderado se asocia a algunos beneficios como mejoras significativas en la función cardiopulmonar (aptitud aeróbica), en la flexibilidad, fuerza y la calidad de vida. Además, parece que el ejercicio moderado puede proteger contra la osteoporosis (adelgazamiento de los huesos).

La osteoporosis es una preocupación para muchas mujeres menopáusicas que han tenido cánceres dependientes de hormonas y, por tanto, no pueden tomar la terapia de reemplazo hormonal. Se ha observado que hacer ejercicio moderado ayuda a preservar la densidad mineral ósea, incluso cuando ya se habían prescrito bifosfonatos, calcio y vitamina D.



Plan electivo.

CURSO 3 ° y 4° Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

Efectos beneficiosos

The infographic consists of five circular icons, each representing a benefit of exercise:

- Mejora la función cardiopulmonar** (Red heart icon)
- Ayuda a desarrollar fuerza y resistencia** (Green muscular person icon)
- Aumenta la flexibilidad** (Blue person stretching icon)
- Aumenta la calidad de vida** (Pink heart with plus icon)
- Protege contra la osteoporosis** (Red and grey bone icon)

#despuésdelcáncer

La Fatiga relaciona con el cáncer es uno de los síntomas más angustiantes sufridos por los pacientes durante y después de la terapia contra el cáncer. Se ha demostrado que los programas de ejercicios supervisados reducen la fatiga relacionada con el cáncer en las personas que han superado un cáncer de mama.

Muchas personas pierden músculo y ganan grasa durante el tratamiento contra el cáncer. En este sentido, con la actividad física moderada puede reducir el peso, mejorar el índice de masa magra, la densidad mineral ósea, y la fuerza muscular. Esta mejora en la composición corporal (grasas, huesos y músculos) aparte de aumentar la aptitud física también puede tener un efecto psicológico positivo en mejorar la autoestima y la imagen corporal. La actividad física moderada también tiene un efecto psicológico positivo reduciendo la ansiedad y la depresión.

¿Qué entendemos por ejercicios de intensidad media?



Plan electivo.

CURSO 3 ° y 4° Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

Una manera fácil de identificar un ejercicio de intensidad media sería mediante la intensidad de la respiración. Este es el caso de aquellas actividades con las que se puede notar que respiramos fuertemente, al igual que lo haríamos al caminar de manera rápida. De hecho, caminar es una buena actividad física moderada, como lo serían también los bailes de salón, remar (en canoa), practicar golf o jardinería.

Ejercicios de intensidad media recomendados

Idealmente, las personas que han superado un cáncer deberían combinar los ejercicios aeróbicos con el entrenamiento con pesas. Se puede aumentar la actividad física sin ir a un gimnasio, o incluso sin salir de la casa, basta con añadir más actividad física en la rutina diaria. Estas son algunas sugerencias:

Tomar las escaleras en lugar de subir en el ascensor.

Adquirir un podómetro (contador de pasos) y aumentar su cantidad de pasos diarios. Se pueden encontrar varias pulseras de actividad o aplicaciones para teléfonos móviles que realizan esta función.

Hacer frecuentes descansos durante todo el día para ponerse de pie, estirarse y hacer paseos cortos.

Hacer estiramientos para mantener los músculos y las articulaciones flexibles.

Por otro lado, alguien que iba al gimnasio antes del cáncer, es posible que tenga que disminuir la intensidad de los ejercicios durante un tiempo, aun así, se puede:

Realizar un ejercicio aeróbico que aumente la frecuencia cardíaca: caminatas rápidas (al aire libre o en una cinta), nadar o ir en bicicleta.

Hacer un entrenamiento de fuerza para tonificar los músculos: levantar pesas, trabajar con máquinas de ejercicios o bandas de resistencia.



Plan electivo.

CURSO 3 ° y 4° Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

Dependiendo del nivel de acondicionamiento físico y de confort es posible que en

algunas personas quieran comenzar con una caminata de 10 minutos; otros pueden encontrar que pueden ejercer durante 20 minutos (o más) de inmediato. El objetivo debería ser por lo menos 30 minutos de ejercicio aeróbico cinco días a la semana o más, hasta las 3 horas de actividad física semanales. Se recomienda comenzar lentamente. Si es nuevo a la hora de hacer ejercicio, aumente lentamente la duración y la intensidad de la actividad física. Es importante tener cuidado: si se intenta hacer demasiado esfuerzo, es posible desanimarse y dejar de ejercitarse completamente.

¿Qué pasa si estamos demasiado agotados para hacer ejercicio?

A veces la fatiga puede ser tan fuerte que es bueno descansar temporalmente. Reposar por un tiempo, empezar de nuevo lentamente y reponerse. Así el nivel de energía aumentará a largo plazo. Estos son algunas sugerencias adicionales:

Si no se tiene la energía para ejercerse durante media hora completa, repartirla: haga tres caminatas de 10 minutos durante el día.

Hacer el ejercicio agradable: buscar un compañero de actividades o escuchar música mientras se utiliza la bicicleta o en la cinta de correr.

Beber mucha agua.

Considerar el yoga y el tai-chi; aunque no sean ejercicios aeróbicos integran el movimiento y la meditación y mejoran el bienestar.



Plan electivo.

CURSO 3 ° y 4° Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

Buscar programas diseñados para pacientes con cáncer. Algunas asociaciones de pacientes y hospitales ofrecen clases de ejercicios que responden a las necesidades de las personas que han superado un cáncer.

Escuche su cuerpo; no haga ejercicio si no se encuentra bien.

Consejos

Los riesgos de practicar ejercicio moderado para las personas que han superado un cáncer no son demasiado diferentes a los de la población general. Existe el riesgo de que se produzcan lesiones musculo esqueléticas (dolor, esguinces, etc.), por lo tanto, debería ser siempre un tipo de actividad sin sobreesfuerzos ni excesos. También se deben tener en cuenta algunas consideraciones: en las personas con anemia grave, el sistema inmunológico debilitado o que hayan recibido radioterapia.

Por estos y otros motivos siempre es recomendable tener un examen físico completo y obtener la aprobación de su oncólogo antes de comenzar un programa de ejercicio moderado a vigoroso. Por lo tanto, es muy recomendable para todas las personas que han superado un cáncer llevar a cabo un programa de ejercicios adecuado a su estado físico. Siempre que se dirijan los riesgos aquí comentados, la práctica de ejercicio moderado resulta muy beneficiosa, ya que ha demostrado aumentar la calidad de vida de las personas que han superado un cáncer, tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

Actividad 2. Primer trabajo, tendrá que investigar sobre cuales son las actividades físicas MODERADA, donde el alumno tendrá que redactar en no más de 15 líneas un resumen de lo que significa la actividad física moderada y cuáles son los beneficio, donde tendrán que insertar el autor y la bibliografía.



Plan electivo.

CURSO 3º y 4º Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

Actividad 3. PAUTA DE RUTINA Tendrán que realizar 4 ejercicios de intensidad MODERADA según la información investigada, en donde tendrán que seguir la siguiente secuencia para su elaboración:

A. Ejercicio uno, movilidad articular. Una movilidad articular donde abarque todas las articulaciones del cuerpo. (Tiempo de ejecución 5 minutos).

B. Ejercicio dos, Activación muscular (calentamiento). *Trabajo previo a la ejecución de la fase mas fuerte, donde se busca subir la temperatura de los músculos esqueléticos a trabajar. (Tiempo de ejecución 10 minutos).*

C. Ejercicio tres, Actividad física de intensidad moderada. Desarrollo de la ejecución de ejercicios físicos de intensidad moderada. (tiempo de ejecución 20 minutos).



Plan electivo.

CURSO 3 ° y 4° Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

D. Ejercicio cuatro, estiramientos musculares. *Acá se busca realizar trabajos de baja intensidad donde usted ya esta volviendo a su estado previo al ejercicio.* (*Tiempo de ejecución 10 minutos*).



Plan electivo.

CURSO 3º y 4º Medio.

Colegio las Américas de Rancagua.

Departamento de educación física y salud.

Profesor francisco Rivera y marcela contreras.

Unidad 1. Adaptación fisiológica provocada por la práctica del ejercicio físico.

Meta de la unidad: Comprender el cambio de intensidades de actividad física moderada.

#Evaluación de PROCESO.

Sistema de evaluación 3º y 4º

Instrucciones.

El estudiante tendrá que evaluar su desempeño de manera individual, donde tendrá que marcar con una X SI esta de acuerdo o si NO está de acuerdo.

Opinión personal.

CONCEPTUAL.	Conoce las instrucciones		Entiende las instrucciones.		Genera ocupa el trabajo de apoyo.	
Nombre1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO

PROCEDIMENTAL	Aplica de buena manera la actividad	Aplica los contenidos a tratar por el profesor	Genera trabajo de indagación			
Nombre1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO

ACTITUDINAL	Es Higiénico durante la sesión	Respetá normas de la guía	Es Honesto al momento de evaluar				
Nombre1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	