ACTIVIDADES SESIÓN 1

Reto 1 Observar los videos y responde

I. Revise los siguientes vídeos https://www.youtube.com/watch?v=Fsixywn5zA8

"Profesor Super O Recargado (Capitulo 26 Actividad Física) para la salud"

https://www.youtube.com/watch?v=jrh-KboXFXE

https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo&t=122s

Para iniciar el proceso de entrenamiento y/o Actividad física, debemos conocer nuestras fortalezas, debilidades y necesidades físicas, en qué mejorar para bien de la salud integral

Hallar el IMC de cada uno de Ustedes, de acuerdo a la tabla relaciona el valor y en qué situación se encuentra, recuerda que el peso debe ser reciente y en una báscula calibrada:

Indice de Masa Corporal (IMC)

$$IMC = \frac{Peso\ (kg)}{Talla\ (m)^2}$$

IMC	Situación
Menor 18,5	Bajo peso
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
Mayor 50	Obesidad de tipo IV (extrema)

responda las siguientes preguntas y realice un cuadro comparativo:

1. ¿Cuál es la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte?

2. ¿Qué es el sedentarismo, cómo afecta el sedentarismo la interacción social, el autoconcepto y la imagen corporal?

3. ¿Cuáles son los beneficios en los músculos, sistema nervioso y órganos al realizar actividad física?

4. ¿Qué patologías neurológicas nos ayudan a prevenir la constante práctica de actividad física?

5. Cuáles son las fases del calentamiento para iniciar una rutina de Actividad física y/o deporte

II. Retos motores

Realizar el video con 9 ejercicios que encuentra en el siguiente enlace https://www.youtube.com/watch?v=6RRkxq5rhy4 , cada ejercicio debe durar 20 segundos sin equivocarse y no puede ser editado el video.

"Cada paso que das hacia la actividad física es un paso hacia una vida mejor".

Instructor David Hernández fajardo