

ACTIVACIÓN FÍSICA



ÍNDICE

▶ POTDADA.....	1
▶ INDICE.....	2
▶ INTRODUCCIÓN.....	3
▶ OBJETIVO.....	4
▶ PROYECTO.....	5
▶ BENEFICIOS.....	6
▶ DESARROLLO.....	7
▶ CONCLUSIÓN.....	8

introducción

- ▶ Según la IV Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, del año 2016, el 68% de los mayores de 18 años no los practica. Esto es preocupante si se considera que realizar ejercicio es fundamental para mantener una vida saludable, tanto a nivel físico como mental.
- ▶ En todo el mundo existe un creciente interés para impulsar los programas de actividades físicas entre las personas adultas para mejorar los estilos de vida saludables. Ya los intelectuales griegos, espartanos y romanos en el esplendor de sus civilizaciones manifestaron la importancia, de ligar cuerpo y mentalidad, para beneficiar al ser integral. En la época actual, diversos investigadores han comprendido, en forma progresiva, las prácticas físicas deportivas y recreativas como componentes importantes de la cultura humana.
- ▶ Sería ocioso empezar a enumerar los beneficios de la actividad física y la necesidad de promover un estilo de vida activo en la población de Xicotepéc empezando desde los niños hasta las personas de la tercera edad, tanto desde el punto de vista de su salud física presente y futura, como de los beneficios para su desarrollo psíquico y social. La actividad física en edad escolar se puede transformar en un elemento de desarrollo de virtudes educativas de gran valor para el desarrollo personal de todo individuo. Hablamos de valores como la coeducación, el esfuerzo y la dedicación, la tolerancia, solidaridad o trabajo en equipo. La concepción del deporte y la actividad física en las primeras edades en aumento sobre el que es prioritario intervenir.

OBJETIVO



El objetivo de este proyecto es que se puedan realizar clases de activación física en las diferentes colonias , comunidades e instituciones Educativas del Municipio de Xicotepec.

En este proyecto se pretende trabajar con todo el cuerpo pero principalmente áreas como piernas abdomen y brazos; realizando ejercicios de calentamiento y activación.

Para prevenir enfermedades

PROYECTO

Este proyecto está estructurado con el fin de lograr que las mujeres, hombres, adultos mayores y estudiantes reciban actividades físicas que conlleven el mantener una buena salud física y como consecuencia esta repercute en su aprovechamiento cognitivo.

Así mismo su salud se verá beneficiada y contará con más herramientas para desenvolverse día a día.



ACTIVIDAD FÍSICA

BENEFICIOS



Te ayuda a prevenir y retardar la pérdida de masa muscular.

Evitarás la descalcificación y mejora de la movilidad en articulaciones, evitando la osteoporosis y artritis.



Te ayuda a prevenir enfermedades del sistema circulatorio y cardio-pulmonar.

Obtienes beneficios en la actividad cerebral, manteniendo por mayor tiempo la respuesta de los reflejos.



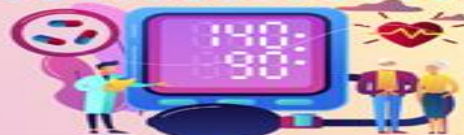
Te genera un agradable estado de ánimo, te sientes independiente y autónomo.

Aumento de la utilización de glucosa por el músculo, que contribuye a evitar la hiperglucemia (el exceso de azúcar en la sangre).



Evitas la obesidad pues aumenta tanto el gasto energético como la pérdida de grasa.

Obtienes una mejora general de la presión arterial y función cardíaca.



conclusión.

- ▶ A manera de conclusión podemos ver que se puede lograr un pequeño cambio con algunas colonias de Xicotepec.



ESTADÍSTICA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PRIMER TRIMESTRE 2022

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE

ACTIVACIONES FISICAS

MES DE FEBRERO DEL 2022

FECHAS	01-feb-22		08-feb-22		09-feb-22		10-feb-22		11-feb-22	
COLONIA O ESTANCIA	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ESTANCIA DE DÍA DIF					11	4				
GRUPO GERONTOLÓGICO "LOS CONEJITOS"	9	4							13	3
15 DE SEPTIEMBRE	4	1	8	0						
COLONIA MIRADOR	8	2					14	1		
RECINTO FERIAL										
COLONIA VISTA HERMOSA										

MES DE FEBRERO DEL 2022

FECHAS	14-feb-22		17-feb-22		22-feb-22		23-feb-22		24-feb-22	
COLONIA O ESTANCIA	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ESTANCIA DE DÍA DIF	19	6	14	7	25	8	18	6		
GRUPO GERONTOLÓGICO "LOS CONEJITOS"										
15 DE SEPTIEMBRE					8	1			14	1
COLONIA MIRADOR			7	1						
RECINTO FERIAL	11	1								
COLONIA VISTA HERMOSA							18	1		

MES DE FEBRERO DEL 2022

FECHAS	25-feb-22			
COLONIA O ESTANCIA	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ESTANCIA DE DÍA DIF				
GRUPO GERONTOLÓGICO "LOS CONEJITOS"	28	8		
15 DE SEPTIEMBRE				
COLONIA MIRADOR				
RECINTO FERIAL				
COLONIA VISTA HERMOSA				

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE

ACTIVACIONES FISICAS

MES DE MARZO DEL 2022

FECHAS	01-mar-22		02-mar-22		03-mar-22		04-mar-22		07-mar-22	
COLONIA O ESTANCIA	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ESTANCIA DE DÍA DIF	14	6								
GRUPO GERONTOLÓGICO "LOS CONEJITO							19	3		
15 DE SEPTIEMBRE									16	1
RECINTO FERIAL			15	1						
COLONIA VISTA HERMOSA					18	0				

MES DE MARZO DEL 2022

FECHAS	08-mar-22		09-mar-22		11-mar-22		14-mar-22		16-mar-22	
COLONIA O ESTANCIA	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ESTANCIA DE DÍA DIF							15	9		
GRUPO GERONTOLÓGICO "LOS CONEJITO					40	11				
15 DE SEPTIEMBRE			13	1						
RECINTO FERIAL									20	2
COLONIA VISTA HERMOSA	15	1			9	0	22	0		

MES DE MARZO DEL 2022

FECHAS	17-mar-22		18-mar-22		22-mar-22		23-mar-22		25-mar-22	
COLONIA O ESTANCIA	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ESTANCIA DE DÍA DIF	16	9					20	5		
GRUPO GERONTOLÓGICO "LOS CONEJITO			23	4					52	8
15 DE SEPTIEMBRE										
RECINTO FERIAL	17	2					18	3		
COLONIA VISTA HERMOSA	17	1			20	0			30	1

MES DE MARZO DEL 2022

FECHAS	28-mar-22		18-mar-22	
COLONIA O ESTANCIA	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ESTANCIA DE DÍA DIF				
GRUPO GERONTOLÓGICO "LOS CONEJITO				
15 DE SEPTIEMBRE				
RECINTO FERIAL				
COLONIA VISTA HERMOSA	17	1		