

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 Xicotepec 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.



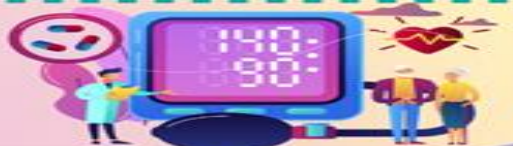
Te genera un agradable estado de ánimo, te sientes independiente y autónomo.

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.

