



Semana 30- Comunicación - web



Es hora de escribir
propuestas para promover
la actividad física en los
adolescentes.

- MADDY -





Día 1

ACTIVIDAD:

Escribimos un texto con propuestas para promover la actividad física en las y los adolescentes

-Maddy-

¿POR QUÉ LAS Y LOS ADOLESCENTES REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA INSUFICIENTE?

¿CUÁLES CREES QUE SEAN LAS CAUSAS?

Las y los adolescentes realizan actividad física insuficiente porque estamos en una era tecnológica en la que se le da mayor importancia a los video-juegos, a las redes sociales y a cualquier actividad que implique mantener a las personas ocupadas frente a un computador o teléfono móvil, entre otros, lo que les resta el tiempo necesario para realizar otro tipo de actividad incluyendo el ejercicio físico.

Las posibles causas de la insuficiente actividad física de los adolescentes son:

Dedicación a la tecnología más que a otras actividades.

Falta de motivación personal.

Falta de acompañamiento por parte de personas que tengan conocimiento sobre el entrenamiento y ejercicio físico.

En algunos casos la poca disponibilidad económica para inscribirse en un gimnasio, entre otras.



- M a d d y -

¿QUÉ PROPONES PARA REVERTIR ESTA SITUACIÓN DE LAS Y LOS ADOLESCENTES?

Para revertir ésta situación en los adolescentes podemos crear grupos gratuitos con personas capacitadas y dispuestas a colaborar con los jóvenes para realizar ejercicios físicos, y dar charlas motivacionales que promuevan el ejercicio físico. -MADDY-



1 ¿Quién estuvo a cargo del estudio realizado?

Mi persona

2 ¿Cuál es la idea principal?

Influenciar a los adolescentes en actividades físicas

3 ¿Cuáles son las ideas secundarias?

Darles pautas y consejos

¿Qué propuestas presentan las autoras?

-MADDY-

Crear grupos gratuitos con personas capacitadas y dispuestas a colaborar con los jóvenes para realizar ejercicios físicos, y dar charlas motivacionales que promuevan el ejercicio físico. Hacer ejercicio físico de 3 o 5 veces a la semana: esto hará que te mantengas activa que tengas una vida física activa y como ya sabemos la actividad física mejora la salud.

- Evitar las grasas, comer frutas y verduras: Las grasas lo único que hacen

es malograr nuestra salud y aunque muchas veces son muy ricas tenemos que contralarnos y comer más saludable y moderado sin excedernos.



LA ACTIVIDAD FÍSICA MEJORA NUESTRA SALUD

EL EJERCICIO FÍSICO AYUDA A LA GENTE A PERDER PESO Y REDUCE EL RIESGO DE DESARROLLAR ALGUNAS ENFERMEDADES. EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR REDUCE LOS RIESGOS DE CIERTAS ENFERMEDADES, COMO OBESIDAD, DIABETES TIPO 2 E HIPERTENSIÓN, Y PARA LOS ADOLESCENTES TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD, POR EJEMPLO TENER HUESOS Y MÚSCULOS MÁS FUERTES, SIN OLVIDAR QUE MEJORA LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO; FORTALECE EL CORAZÓN Y FAVORECE EL CRECIMIENTO. TAMBIÉN SIRVE PARA PREVENIR ALGUNOS PROBLEMAS DE SALUD COMO EL SOBREPESO. LOS ESPECIALISTAS OPINAN QUE EXISTEN MUCHAS FORMAS EN LAS QUE PODEMOS CUIDAR NUESTRO CUERPO Y ALIMENTACIÓN PARA OBTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. ALGUNAS PERSONAS OPTAN POR IR AL GIMNASIO, OTRAS POR HACER EJERCICIO EN SU CASA O EN ÁREAS RECREATIVAS COMO LOS PARQUES.

Propuestas/ pautas:

Crear grupos gratuitos con personas capacitadas y dispuestas a colaborar con los jóvenes para realizar ejercicios físicos, y dar charlas motivacionales que promuevan el ejercicio físico. Hacer ejercicio físico de 3 o 5 veces a la semana: esto hará que te mantengas activa que tengas una vida física activa y como ya sabemos la actividad

física mejora la salud.

- Evitar las grasas, comer frutas y verduras: Las grasas lo único que hacen

es malograr nuestra salud y aunque muchas veces son muy ricas tenemos que

contralarnos y comer más saludable y moderado sin excedernos.

AUTORA: MADDY

-MADDY-

