

# PLAN LECTOR REGIONAL "ANCASH LEE"

TEXTO ARGUMENTATIVO  
V CICLO



## LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE PARA UNA VIDA SALUDABLE

Es muy importante en la vida de las personas de cualquier edad practicar ejercicio, es decir, actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Todo el mundo debería practicarlo. La práctica de deportes y ejercicio ha aumentado un 11% en la última década. En las personas mayores la práctica cotidiana de actividad física resulta beneficioso para determinadas enfermedades: diabetes, dislipemias, artrosis, obesidad. Se consigue mejorar, en muchos casos, el estado clínico del paciente, ya que la actividad física tiene un efecto hipotensor, hipolipemiante, antiinflamatorio y previene la aparición de osteoporosis. Al realizar ejercicio físico, sobretodo ejercicios de fuerza y resistencia, realizados de manera suave, se contribuye a mejorar el equilibrio y por tanto se evitan caídas. La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. Los expertos afirman que es mucho más probable que una persona que no practica deporte diariamente fallezca antes que una que si lo practica. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Una alimentación saludable y un poco de ejercicio físico nos ayudan a lograr esa sensación de bienestar y a eliminar la tensión y el estrés. Según estudios de la empresa de equipamiento deportivo Reebok, más del 50% de las personas de ambos sexos perciben el ejercicio físico como un hábito sano y necesario.

### TABLA DE EJERCICIOS FÍSICOS SUGERIDO PARA UNA VIDA SALUDABLE

EJERCICIOS	DÍAS				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CORRER	20 Minutos				
MANCUERNA	50 brazos	30 brazos	30 antebrazos	30 cristos	20 mariposas
PIERNAS	30 repeticiones				
SPINNING	15 Minutos				

Fuente: Empresa Reebok.

### ACTIVIDADES:



1. Conversen en familia sobre la importancia de practicar ejercicios, acompañados de un rico y caliente chocolate.
2. Acuerden en familia a salir a correr por las mañanas durante veinte minutos.
3. Crea un lema en familia sobre la importancia del ejercicio.
4. Realice algunos ejercicios en familia y establezca un horario que convenga a todos los integrantes de la familia.