

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	<b>Educación Física:</b> Nelson González, Mónica Agudelo y Andrey Garzón	<b>GRADO</b>	Cuarto
----------------	--	--------------	--------

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física
-------------------	------------------

<b>Correo electrónico Contacto</b>	<a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>
------------------------------------	--

<b>Fecha de envío</b>	31 de mayo del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	4 de junio del 2021
-----------------------	---------------------	-------------------------	---------------------

<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas
--	---------

<b>TEMA</b>	Deporte y salud dos conceptos que van de la mano
-------------	--

### Contextualización

#### Deporte y salud dos conceptos que van de la mano

La salud y el bienestar del individuo se fundamenta en tres pilares fundamentales: una alimentación equilibrada, la ausencia de hábitos perjudiciales (tabaquismo, alcoholismo, drogadicción...) y la práctica de ejercicio físico. En este artículo vamos a desarrollar un poco más este tercer punto, subrayando las fuertes relaciones existentes entre **deporte y salud**.

Deporte y salud: ¿Por qué es tan bueno el deporte para tener y mantener un óptimo estado de salud?

El **ejercicio físico influye positivamente** no solo en el **plano físico**, sino **también en el mental**. Las personas que practican deporte con regularidad saben muy bien que esta práctica les permite ganar en resistencia muscular, estar más flexibles, sentirse bien con su imagen corporal y, lo que es más importante aún, estar más satisfechos y felices. Es una parte fundamental si quieres mantener una vida activa.

Este abanico de beneficios tan extenso se explica porque **el ejercicio físico actúa sobre las personas de una forma integral y transversal**. Esto significa que, por ejemplo, cuando practicamos running, no solamente ejercitamos los músculos de piernas y brazos, sino que también reactivamos la circulación sanguínea y el corazón, al tiempo que liberamos hormonas como la serotonina, la dopamina o las endorfinas

Las hormonas anteriormente citadas actúan como si se tratase de fármacos y analgésicos totalmente naturales, con el poder de proporcionarnos felicidad, euforia y un eficaz control de la ansiedad y el estrés.

10 beneficios del deporte sobre la salud física y otros 10 sobre la salud mental

Los beneficios del deporte en nuestro organismo y nuestra mente son tan numerosos que, a la hora de elaborar una lista, siempre corremos el peligro de dejarnos alguno. En esta ocasión, **hemos querido destacar dos decenas de ventajas**, una para el cuerpo y otra para la mente

## **Beneficios del ejercicio para el organismo**

1. Mejora el tono muscular.
2. Incrementa la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
3. Ayuda a mantener la salud de los huesos, incrementando o manteniendo la densidad ósea.
4. Ayuda a mantener el peso corporal en unos parámetros normales.
5. Regula la presión arterial.
6. Favorece la circulación sanguínea.
7. Previene las enfermedades cardiovasculares.
8. Colabora a eliminar el colesterol malo (LDL), favoreciendo a su vez la formación de colesterol bueno (HDL).
9. Fortalece el sistema inmunológico.
10. Favorece el buen funcionamiento del sistema gástrico.

## **Efectos positivos del deporte para la mente**

1. Incrementa el bienestar general.
2. Aumenta la autoestima.
3. Ayuda a relajarse.
4. Reduce los niveles de depresión y ansiedad.
5. Ayuda a gestionar el estrés y los estados de tensión.
6. Disminuye el grado de agresividad, ira o angustia.
7. Sirve para socializar.
8. Especialmente en las personas jóvenes, el deporte genera valores y aptitudes positivas como el compañerismo o el espíritu de sacrificio
9. Aumenta el estado de alerta.
10. Sirve de entrenamiento y ayuda para superar las adversidades.

### **Descripción de la actividad sugerida**

- 1-Calentamiento de forma continua siempre teniendo en cuenta el ritmo de trabajo de cada persona
- 2-Rutina de ejercicios de coordinación, haciendo en el piso una figura de una cruz (la cruz la pueden realizar en cinta, ropa, lazo, o pintada)
- 3-Ejercicios de estiramientos

### **Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<https://blog.cerdanyaecoresort.com/deporte-y-salud-conceptos-de-la-mano/>

### **Criterios de Evaluación**

Enviar evidencia fotográfica y/o video cortos a classroom.