

	<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>DOCENTES</b>	<b>Edu. Física:</b> Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	<b>GRADO</b>	Sexto
-----------------	---	--------------	-------

<b>ASIGNATURA</b>	Ed. física
-------------------	------------

<b>Correo electrónico de contacto</b>	<b>EDU. FISICA:</b> correo: <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>	Mayo 31	<b>Fecha de entrega</b>	Junio 4
-----------------------	---------	-------------------------	---------

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

<b>TEMA</b>	El deporte y la ansiedad
-------------	--------------------------

### Contextualización

#### ¿Cómo ayuda el ejercicio a combatir la depresión y la ansiedad?

Hacer ejercicio con regularidad puede ayudarte a aliviar la depresión y la ansiedad al permitirte lo siguiente:

- **Liberar endorfinas que te hacen sentir bien**, sustancias químicas cerebrales naturales similares al cannabis (cannabinoides endógenos) y otras sustancias químicas cerebrales naturales que pueden mejorar tu sensación de bienestar
- **Quitar tu mente de las preocupaciones** para que puedas alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la depresión y la ansiedad

El ejercicio regular también tiene muchos beneficios psicológicos y emocionales. Puede ayudarte a lograr lo siguiente:

- **Ganar confianza.** Alcanzar las metas o los desafíos del ejercicio, incluso los más pequeños, puede promover la confianza en ti mismo. Ponerte en forma también puede hacer que te sientas mejor con tu aspecto.
- **Tener más interacción social.** El ejercicio y la actividad física pueden darte la oportunidad de conocer a otras personas y socializar con ellas. Un simple gesto como intercambiar una sonrisa amistosa o un saludo mientras caminas por tu vecindario puede mejorar tu estado de ánimo.
- **Enfrentar los problemas de manera saludable.** Hacer algo positivo para controlar la ansiedad o la depresión es una estrategia sana de afrontamiento. Tratar de sentirte mejor bebiendo alcohol, obsesionarte con lo mal que te sientes o esperar que la depresión o la ansiedad desaparezcan por sí solas puede empeorar los síntomas.

#### ¿La única opción es un programa estructurado de ejercicios?

En algunas investigaciones se ha observado que la actividad física, como por ejemplo las caminatas regulares - no solo los programas formales de ejercicio - puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Actividad física y ejercicio no son lo mismo, pero ambos son beneficiosos para tu salud.

- **La actividad física** es toda actividad en la que trabajan los músculos y que requiere energía; puede incluir las tareas laborales, hogareñas o las actividades recreativas.
- **El ejercicio** es un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo que se realiza para mejorar o mantener el estado físico.

La palabra "ejercicio" puede hacer que pienses en correr alrededor del gimnasio. Pero el ejercicio incluye una amplia gama de actividades que aumentan tu nivel de actividad para ayudarte a que te sientas mejor.

Con toda seguridad correr, levantar pesas, jugar al baloncesto y otras actividades para estar en forma que aumenten tu frecuencia cardíaca te pueden ayudar. Pero esto también es cierto para la actividad física, como por ejemplo la jardinería, lavar el automóvil, dar una vuelta a la manzana o realizar otras actividades

menos intensas. Toda actividad física que te haga levantar del sillón y moverte puede mejorar tu estado de ánimo.

No tienes por qué hacer todo el ejercicio o actividad física de una sola vez. Expande la forma en que piensas acerca del ejercicio y encuentra la manera de agregar pequeñas cantidades de actividad física durante el día. Por ejemplo, sube por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Estaciona un poco más lejos de tu trabajo, para hacer una breve caminata. O, si vives cerca de tu trabajo, piensa en ir a trabajar en bicicleta.

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

- 1-Calentamiento general durante 10 minutos de forma continua
- 2-Trabajo de velocidad por secuencias de tiempo, teniendo en cuenta el ritmo personal de cada uno
- 3-Estiramientos utilización de elementos como apoyo a los mimos
- 4-Describir cómo evitar la tristeza o la ansiedad haciendo ejercicio

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

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

#### **Criterios de Evaluación**

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.