

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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	séptimo
-----------------	---	--------------	---------

ASIGNATURA	Ed. física
-------------------	------------

Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co
---------------------------------------	---

Fecha de envío	31 de mayo	Fecha de entrega	4 de junio
-----------------------	------------	-------------------------	------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	El deporte y los adictos
-------------	--------------------------

Contextualización

¿Cómo ayuda el deporte a los adictos?

Los síntomas habituales de las drogas que dejan más rastro en las personas son los provocados en su mente. La ansiedad, la depresión, el estrés, etc. son estados mentales que pueden verse potencialmente incrementados con una adicción. **Practicar deporte de forma regular puede ayudar a reducir sus niveles** mediante la liberación de endorfinas. Se trata de unas hormonas asociadas a la felicidad, responsables de la alegría, el optimismo, la relajación o el placer. Estos elementos actúan como un analgésico natural y alivian la tensión acumulada en cuanto a las emociones y a la psicología se refiere.

El deporte como tratamiento para las adicciones

Por otra parte, realizar ejercicio físico de forma habituales suponen un buen **tratamiento para personas que sufren un síndrome de abstinencia**. Durante este trastorno, las facultades cognitivas empeoran y pierden su eficacia hasta tal punto que la persona a veces no es capaz de tener control total sobre su cuerpo y mente. Con la práctica deportiva, puede incrementarse progresivamente la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, o incluso la disciplina y capacidad para trabajar en equipo. Básicamente, se trata de una actividad que ayuda a mejorar lo que se conoce como "triángulo de la salud". Aporta bienestar de forma física, psicológica y social.

Beneficios físicos de la práctica deportiva

Cuando se habla de practicar cualquier ejercicio físico, siempre se menciona principalmente sus **beneficios para el cuerpo**. A pesar de que no son los únicos, son los más visibles y efectivos. Por un lado, ayudan a perder peso y a moldear el sistema muscular para fortalecer las partes más blandas. Por otro lado, mejoran el funcionamiento interno del organismo. Aplicado para personas en tratamiento o con un **nivel bajo de salud**, es un buen remedio como terapia para trastornos o aliviar dolencias físicas. Algunos de los efectos más comunes son la mejora del sistema digestivo, el control de los mareos, más capacidad energética y más capacidad de atención y concentración.

Descripción de la actividad sugerida

1-Calentamiento de forma continua durante 10 minutos

2-Rutina de ejercicios de fortalecimiento de piernas, manejando ritmos adecuados de acuerdo a sus capacidades

3-Estiramientos de forma continua y combinada

4-Describir con que deporte y como lo haría en combatir alguna adicción

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)
http://www.ccadicciones.es/beneficios-de-la-practica-deportiva-para-las-personas-con-adicciones/
Criterios de Evaluación
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.