

	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

DOCENTE	Educación Física: Nelson González, Mónica Agudelo y Andrey Garzón	GRADO	Cuarto
----------------	--	--------------	--------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	Junio del 2021	Fecha de entrega	junio del 2021
-----------------------	----------------	-------------------------	----------------

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

TEMA	Deporte y salud
-------------	-----------------

Contextualización

Deporte y salud: 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.



Descripción de la actividad sugerida

- 1-Calentamiento con sogu
- 2-Ejercicios repetitivos de coordinación utilizando de forma alterna tri serie con bastón, pelota y aro
- 3-Estiramientos en colchoneta.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

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

<https://www.imderty.gov.co/deporte-y-salud-1/>

Criterios de Evaluación

Enviar evidencia fotográfica y/o video cortos a classroom.