

APUNTES DE EDUCACIÓN FÍSICA



2020

2º1º - 2º2º - 2º3º AÑOS

PROF. GOETTE ANDREA

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Agranda la capacidad respiratoria
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía.
- Mejora la integración social.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.



**¡LA ACTIVIDAD FÍSICA
ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!
¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!**

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

“SER ACTIVO” UN UNIVERSO LLENO DE BENEFICIOS”

ACTIVIDADES:

Se corregirán cuando volvamos a clase

Leer el apunte completo a modo informativo.

Responder las siguientes preguntas (las respuestas no se sacan del apunte sino de lo que tú consideres correcto)

1. ¿Consideras necesario hacer una consulta médica antes de realizar actividad física?
2. ¿Es seguro hacer actividad física por cuenta propia sin una guía profesional?
3. ¿Haces actividad física? ¿Qué te llevó a hacerla?
4. ¿Hay diferencia entre entrenamiento y actividad física?
5. ¿Las personas asmáticas pueden realizar actividad física?