AREA: Educación Física, recreación y deporte.

PERIODO: 2

GRADO: 7, 8 y 9

DOCENTE: Camilo Vallejo Duque.

ACTIVIDAD: Trabajo en casa # 1

SEMANA: 20 al 24 de abril 2020

MODALIDAD: Individual

ENTREGA: Vía Edmodo.

FECHA DE ENTREGA: Por definir

NOTA: La entrega será por Edmodo, en su momento recibirás las instrucciones para el envió.

Esta actividad debe ser realizada en caso de que la contingencia sanitaria continúe y la cuarentena en casa el 20 de abril se mantenga, es decir en caso de que las clases no puedan ser presenciales al momento del ingreso de vacaciones.

TEMA: BENEFICIO DEL DEPORTE EN LA SALUD

ALUMNO:

GRADO:

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo se presentan los temas de deporte y salud.

Sus beneficios físicos y mentales además de lo que no es bueno en el deporte y las consecuencias de la inactividad física realizando un breve énfasis en el sedentarismo con el fin de que las ideas y mitos sobre el deporte sean aclarados y este se tome como un estilo de vida saludable que revitaliza mente y cuerpo además de asegurar mejor calidad de vida ya que disminuye el riesgo de contraer enfermedades peligrosas.

Objetivo general:

Conocer la importancia de la relación “deporte y salud” relacionado con nuestra vida de estudiante.

Beneficios del deporte en la salud

El deporte entendido como actividad motriz representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, no debemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

Beneficios del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

Sobre el corazón: Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para

Sobre el metabolismo: Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

Sobre el tabaquismo: Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos: Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio .

El sedentarismo:

Es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. "Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente". El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

Lo que no es bueno

Es practicar deportes o hacer ejercicios fuertes y menos si no estás acostumbrado (a), pero la natación, caminar, la bicicleta estática sin forzarse demasiado recomendable.
Así que no te hará daño ir a natación y menos si ya este acostumbrado (a), además la natación es uno de los deportes más saludables. Eso sí, se dice que cuando ya se está embarazada de X meses no es recomendable porque al ir mucha gente (a no ser que sea tuya privada la piscina) hay mucha facilidad de infectarte con hongos

¿Qué hay de malo en el deporte?

Depende del deporte. Algunos provocan un desarrollo desequilibrado del cuerpo, como el tenis; otros ponen en riesgo las articulaciones como los levantamientos de potencia; prácticamente todos, si se pretenden alcanzar altos niveles, restan tiempo a la formación académica y coinciden con esta en la edad en que requieren tiempo.

Hoy, por el afán de lograr más tiempo de vida activa, las gimnastas profesionales se forman desde pequeñas cuando su cuerpo aún no se desarrolla por completo y tienen un aspecto hombruno que ciertamente las hace más aptas para la gimnasia pero no siempre es agradable. Hace años, cuando eran de mayor edad y entrenaban en la adolescencia sus cuerpos ya bastante formados se moldeaban a partir de rasgos femeninos ya firmes y resultaban hermosas mujeres. Ningún deporte causa daño si se realiza con sentido común e información. Creo que todos debemos practicar alguno, que se debe aceptar como una actividad para toda la vida y que se debe saber adecuar a la edad y condición que vamos teniendo.

Consecuencias de la inactividad física

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia, además:

El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad]

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices)

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

Disminuye el nivel de concentración.

Preguntas

1. Describe los principales beneficios del deporte en la salud.

2. Como crees que te beneficia el deporte que haces en la salud. Actualmente
3. Qué actividad física prácticas, y porque o para que lo haces.
4. Que es sedentarismo.
5. En tu opinión es bueno hacer ejercicio los fines de semana por ejemplo “ciclovia”.
6. Que hay de malo en practicar deporte
7. Cuáles son las consecuencias de la inactividad física.
8. De las consecuencias de la inactividad física cual te podría suceder y porque.
9. Conoces a alguien que le haya dado una de las consecuencias de la inactividad física y cual.