



TALLER DE: <b>PROFUNDIZACIÓN</b>	ASIGNATURA: <b>CIENCIAS NATURALES</b>	DOCENTE: FRANKLIN MURILLO
GRADO: 8 –	PERÍODO: 1 - SEMANA: 9 – FECHA: <b>19/03/2020</b>	TEMA: <b>EL DEPORTE Y SU RELACIÓN CON LA SALUD</b>

**INDICADOR DE DESEMPEÑO:**

**Explicación a través de ejemplos, los efectos de hábitos no saludables en el funcionamiento adecuado de los sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio, excretor, nervioso, inmune, endocrino, óseo y muscular.**

**OBJETIVO DE CLASE:**

**RECONOCER LA RELACION EXISTENTE ENTRE EL DEPORTE O LA ACTIVIDAD FISICA Y LA SALUS FISICA, MENTAL Y EMOCIONAL.**

TEMAS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
1. <b>EL DEPORTE Y SU RELACIÓN CON LA SALUD</b>	1. Responder las preguntas que aparecen al principio del documento
2.	2.
3.	3.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	El estudiante debe presentar el Taller desarrollado…



REFERENCIAS: <https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>

## RESPONDE EL SIGUIENTE TALLER

Después de haber leído este documento responde:

1. Porque es importante tener entre nuestros hábitos realizar actividad física.
2. Para ti cuales son los deportes más completos y porque
3. Realiza un escrito “trovas” donde relaciones la importancia del deporte o actividad física y las ciencias naturales; mínimas 10 trovas.
4. Inventa un cuento donde relaciones el deporte y la salud, mínimo 2 hojas
5. Realiza un dibujo alusivo al deporte y la actividad física.
6. Realiza un crucigrama con 10 deportes o actividad física.

### **El deporte y su relación con la salud**

Durante el siglo 20 los requerimientos en cuanto a gasto de energía en las personas sufrió una marcada disminución. Situación que tuvo un marcado aumento luego de terminada la Segunda Guerra Mundial durante la llamada Era Tecnológica. También fueron en aumento el uso del transporte automotor, las actividades sedentarias se acrecentaron con la ayuda de una importante cantidad de aparatos que ahorran esfuerzo y trabajo. Tareas extenuantes como por ejemplo la producción minera se hicieron mucho más livianas gracias al uso de maquinarias.

Sin embargo, los seres humanos en su evolución pueden no haber sido capaces de adaptarse bien a un estilo de vida sedentario que les ha traído la vida moderna, lo que causa un sin número de problemas. Es necesario hacer una distinción entre actividad física, ejercicio y aptitud física:

- La actividad física: Se refiere a cualquier tipo de movimiento corporal que producen los músculos y que provocan un gasto de energía.



- El Ejercicio: Es un movimiento corporal planificado, estructurado y hecho de forma repetitiva, que se realiza para mejorar y mantener los componentes de la aptitud física.
- La aptitud física: son una serie de atributos que las personas poseen o adquieren y se relacionan con la capacidad para realizar una actividad física.

El componente más frecuentemente estudiado asociado con la salud es la potencia aeróbica midiéndose el máximo consumo de oxígeno, o sea la capacidad cardiovascular o de resistencia. La actividad física regular permite un grado mayor de capacidad funcional para realizar una gran cantidad de actividades diarias sin tener dificultades y disfrutando al hacerlas. Una persona activa tiene menos posibilidades de fatigarse con las actividades de rutina.

Por otra parte, las personas que realizan entrenamiento de manera continua tienen mejores y mayores niveles de aptitud física, por ello tanto los atletas como los soldados han sido siempre entrenados para mejorar su performance.

Los investigadores y científicos han concluido que existe una intensidad mínima de ejercicios que se requieren para estimular la mejoría en la capacidad física y esta intensidad mínima varía de acuerdo a diversos factores como el nivel inicial de capacidad de cada persona y de la duración de cada sesión de ejercicio.

Los expertos recomiendan entre 20 y 60 minutos de actividad física aeróbica continua, siendo que la actividad de baja intensidad será realizada por un periodo mayor que la de alta intensidad, a fin de lograr idéntico efecto en el aumento de la potencia aeróbica. Además, existe la creencia que la actividad aeróbica continua es necesaria si se desea lograr un efecto en el entrenamiento. Sin embargo un estudio reciente reveló que esto no es así, al hacerse una prueba con dos grupos de personas, donde un grupo entrenaba 5 días por semana en sesiones de 30 minutos y otro grupo entrenaba 5 días por semana pero en 3 sesiones de 10 minutos. Al cabo de 8 semanas los aumentos en la capacidad física fueron iguales, por lo que se concluyó que si se acumula actividad física en el transcurso del día se produce un efecto de entrenamiento bueno igual al entrenamiento continuo.



En cuanto a la cantidad de días semanales que se recomienda entrenar, la mayor parte de los estudios han demostrado que si se entrena menos de 3 veces por semana el cambio en la capacidad física es insignificante, a menos que se trate de ejercicio intenso y entrenar más de 5 veces no produce mejoras en la capacidad del individuo. Lo ideal entonces, es entrenar de 3 a 5 días semanales.

La práctica de ejercicio tiene una amplia gama de beneficios, incluyendo algunas adaptaciones a nivel metabólico, hormonal y cardiovascular que se pueden evidenciar tanto en reposo como durante y luego de la realización de esfuerzos máximos. También el ejercicio minimiza la ansiedad y la depresión, mejorando el balance entre la demanda y el aporte de oxígeno, reduciendo el riesgo de sufrir arritmias ventriculares graves y teniendo un efecto favorable sobre la coagulación sanguínea. Por otra parte la práctica de deportes y/o ejercicio físico reduce en gran medida la obesidad y mejora la distribución de la grasa y adiposidades corporales. La combinación de una dieta baja en calorías y el ejercicio regular es el modo más efectivo tanto de prevenir la obesidad como de mantener un peso corporal ideal. Existen en la actualidad estudios científicos que han comprobado que la actividad física disminuye los riesgos de cáncer de colon, en especial en los hombres y el cáncer de mama y de órganos reproductivos en las mujeres. La mayoría de los expertos creen que la actividad física regular protege contra algunos tipos de cáncer, no de manera inmunológica sino que en el caso del cáncer de colon el ejercicio reduce el tiempo del tránsito intestinal y en el caso del cáncer femenino, la actividad física disminuye los niveles de estrógenos por lo cual existe menos estimulación de los órganos.

En definitiva, la práctica de ejercicio de manera habitual beneficia todo nuestro organismo y también es de gran importancia para nuestra psiquis, sobre todo en este mundo moderno acelerado donde el estrés ejerce un efecto devastador en los individuos.