

	<b>I INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:		ANA MARIA BETANCUR CENTENO		
	TIPO DE GUÍA:		APRENDIZAJE. CONCEPTUAL		
	PERIODO	GRADO	N <sup>o</sup>	FECHA	DURACIÓN
01	11	01	12/02/24	3 UNIDADES	

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Reconoce claramente la importancia que tiene la práctica de la actividad física en el mejoramiento de la salud, por medio de hábitos saludables mejorando la calidad de vida.

### EL EJERCICIO FISICO Y SUS BENEFICIOS

No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para verse y sentirse mejor. Estos son algunos beneficios del ejercicio físico que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas.

1. Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad de trabajo.
2. Ayuda a combatir la ansiedad, depresión y estrés mental.
3. Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
4. Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales
5. Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
6. Tonifica los músculos y aumenta la fuerza
7. Mejora el funcionamiento de las articulaciones
8. Contribuye a la pérdida de peso, cuando esto es necesario.

### COMO EJERCE EL EJERCICIO SUS EFECTOS SUS EFECTOS BENEFICIOSOS.

1. **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 el trabajo físico, estimula la circulación dentro del musculo cardiaco, favoreciendo el estado del corazón.
2. **Sobre el sistema circulatorio:** Contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación en todos los músculos, disminuye la formación de coágulos en las arterias con lo que se previene la aparición de infartos, trombosis cerebrales. Actúa sobre el endotelio que es la capa de las células que tapiza por dentro a las arterias, segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa a través de

hormonas, que se liberan con el ejercicio, mejora el funcionamiento venoso previniendo aparición de venas varices.

3. **Sobre el metabolismo:** Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que llega al organismo por la circulación, aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco, aumenta el consumo de grasas durante la actividad lo que contribuye a la pérdida de peso, ayuda en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL(MALO), con aumento del colesterol HDL(BUENO), mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes, incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo. Ayuda en el mantenimiento de una vida sexual plena, mejora la respuesta inmunológica ante infecciones y agresiones de distinto tipo.
4. **Sobre aspectos psicológicos:** Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental, se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura similar a la morfina. Que favorecen el sentirse bien después del ejercicio, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión y disminuye la sensación de fatiga.
5. **Sobre el aparato locomotor:** Aumenta la elasticidad muscular y articular, incrementa la fuerza y resistencia de los músculos, previene la aparición de osteoporosis, previene el deterioro muscular producto de los años, facilita los movimientos de la vida diaria y contribuye a la independencia de la persona mayor.

A pesar de todos los beneficios probados. El sedentarismo sigue siendo muy elevado entre las poblaciones de diferentes países. Las facilidades que presenta la vida moderna, llevan a las personas a adoptar estilos de vida menos activos. La mayor parte de las tareas laborales no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. La gente se moviliza en automóvil, moto, en los ratos libres se sienta frente a su computadora. Todo esto ha llevado al hombre de hoy a un alejamiento progresivo de la actividad física.

6. La hidratación durante el ejercicio es muy importante y esencial para el equilibrio del organismo y se debe hacer antes, durante y después de la actividad física.

**SEGÚN EL TEXTO ANTERIOR RESPONDA LAS PREGUNTAS DE LA 1 A LA 5 MARCANDO CON UNA X LA RESPUESTA ELEGIDA.**

#### **CUESTIONARIO**

**1. El ejercicio físico ejerce beneficios sobre el corazón, la eficiencia cardíaca es mayor cuando:**

- a. Se gasta menos energía para trabajar en un esfuerzo físico
- b. Disminuye la frecuencia cardíaca
- c. Se hace un esfuerzo físico
- d. Aumenta la cantidad de sangre.

**2. El ejercicio físico ejerce beneficios sobre el sistema circulatorio, este evita.**

- a. En el párrafo sobre el metabolismo se hace alusión al colesterol. ¿Cuál colesterol abarca a los demás? b. El colesterol total
- c. El colesterol HDL (bueno)
- d. El colesterol LDL (malo).
- e. El colesterol de las arterias.

**3. La última razón del porque el sedentarismo sigue siendo muy elevado entre las poblaciones de diferentes países, es:**

- a. Las facilidades que aporta la vida moderna llevan a las personas a adoptar estilos de vida menos activos
- b. La mayor parte de las tareas laborales no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física
- c. Todas las anteriores.
- d. Ninguna de las anteriores.

**4. La hidratación debe de ser:**

- a. Antes de la actividad física
- b. Durante la actividad física
- c. Después de la actividad Física
- d. Todas las anteriores.

**5.El pulso de tu cuerpo lo localizas en:**

- a. Venas
- b. Capilares
- c. Arterias
- d. Pulmones.

**6.Escribe 5 beneficios de la actividad física.**

- a.-----
- b.-----
- c.-----
- d.-----
- e.-----

**7. Explica con tus propias palabras como puedes contribuir a tu salud y la de tu familia a través de la actividad física.**-----

-----

**8. Presenta y dibuja un grupo de ejercicios que favorecen tu salud a través de las cualidades físicas condicionales y coordinativas.**

-----  
-----  
-----

**“EL HOMBRE NUNCA SABE DE LO QUE ES CAPAZ HASTA QUE LO INTENTA”.**

**CHARLES DICKENS**