

Establecimiento privado, aprobado hasta 1995 en sus niveles de Educación Preescolar, Educación Básica (grados 1° a 9°). Orientación Académica y Educación Media (grados 10° y 11°). Modalidad Académica, por Resolución N°004901 del 17 de octubre de 1990, emanadas de la Secretaría para la Educación y la Cultura de Antioquia. Y Resolución Departamental N°008965 del 21 de junio de 1994, que prorroga hasta tanto se reglamente la Ley 115 de 1994, la vigencia de la última norma que ampara los estudios.

**PLAN DE APOYO DEL PRIMER SEMESTRE**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** EDISON HERNÁNDEZ MORALES

**ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

**GRADO:** QUINTO

**PERIODOS:** PRIMERO Y SEGUNDO

**FECHA:** MAYO 27 AL 31 DE 2019

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
<b>SABER:</b> Relaciona las capacidades físico-motrices con la práctica del juego predeportivo.	Presentar trabajo escrito sobre temas tratados en los dos primeros periodos: - Beneficios de la actividad física (10 beneficios) - Definición del fútbol - Definición del baloncesto - Definición del Kickball - explicar 5 reglas de cada uno. -Exposición y sustentación.	70%	
<b>HACER:</b> Aplica correctamente las capacidades físico motrices en el pre deportivo.	Realizar algunas pruebas físicas del atletismo: - Carreras cortas: 50 y 90 metros - Lanzamiento: pelota de softbol	30%	

**PLAN DE APOYO DEL PRIMER SEMESTRE**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** EDISON HERNÁNDEZ MORALES

**ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

**GRADO:** SÉPTIMO

**PERIODOS:** PRIMER Y SEGUNDO

**FECHA:** MAYO 27 AL 31 DE 2019

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
<p><b>SABER:</b> Identifica los temas relacionados con la Educación Física, la salud y el deporte</p>	<p>Presentar trabajo escrito sobre temas tratados en los dos primeros periodos:            - ¿Cuáles Son los beneficios del calentamiento físico?            - ¿Cuáles son los beneficios del estiramiento físico?            Definir los conceptos (taquicardia, bradicardia, hipertensión, hipotensión, frecuencia cardiaca)            - Describir las 9 reglas del baloncesto.            -Sustentación y exposición.</p>	70%	
<p><b>HACER:</b> Realiza diferentes pruebas físicas y participa en diferentes actividades del deporte formativo</p>	<p>Realizar algunas pruebas físicas del atletismo:            - Carreras cortas: 100 y 1000 metros</p> <p>Realizar algunos fundamentos técnicos del baloncesto:            - Dominio del balón            - Drible de control y velocidad</p>	30%	

octubre de 1990, emanadas de la Secretaría para la Educación y la Cultura de Antioquia. Y Resolución Departamental N°008965 del 21 de junio de 1994, que prorroga hasta tanto se reglamente la Ley 115 de 1994, la vigencia de la última norma que ampara los estudios.

**PLAN DE APOYO DEL PRIMER SEMESTRE**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** EDISON HERNÁNDEZ MORALES  
**ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.  
**GRADO:** OCTAVO  
**PERIODOS:** PRIMER Y SEGUNDO  
**FECHA:** 27 AL 31 DE MAYO DE 2019

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
<b>SABER:</b> Identifica los temas relacionados con la Educación Física, la salud y el deporte.	Presentar trabajo escrito sobre temas tratados en los dos primeros periodos: - Definir los Frecuencia Cardiaca, Frecuencia Basal, Frecuencia De Reposo y dar a conocer cada uno en sí mismo) - Describir Infracciones y violaciones a la regla, en el baloncesto. - Describir 5 nuevos juegos alternativos. - Describir las 10 reglas del Ultimate. -Sustentación oral y exposición.	70%	
<b>HACER:</b> Realiza diferentes pruebas físicas y participa en diferentes actividades del deporte formativo	Realizar algunas pruebas físicas del atletismo: - Carreras cortas: 100 y 1000 metros  Realizar algunos fundamentos técnicos del baloncesto: - Doble ritmo. - Drible de control y velocidad (ejecutar el suicide del baloncesto con balón de forma correcta)	30%	

**PLAN DE APOYO DEL PERIODO 1°**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** JHON FREDY QUICENO SANTA

**GRADO:** NOVENO **ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA  
**FECHA:** Del 27 al 31 de Mayo

**PERIODO:** PRIMERO

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
<p><b>SABER:</b> Identifica la Frecuencia Cardíaca Máxima y la aplica en la práctica.</p>	<p>-Presentar un trabajo escrito sobre los temas vistos en clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentar un trabajo escrito sobre la Frecuencia cardíaca máxima anexando imágenes y presentar en una hoja milimetrada los datos y los resultados del trabajo practico.</li> </ul>	30%	Del 27 de al 31 de Mayo
<p><b>HACER:</b> Practica los fundamentos básicos del deporte formativo y aplica las reglas generales en situaciones de juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición utilizando carteleras o Power Point sobre cada uno de los temas vistos durante el primer período (Frecuencia Cardíaca máxima, tenis de mesa y ajedrez)</li> <li>✓ Realizar 5 piques de velocidad de 30 metros y hacer toma de la frecuencia cardíaca en cada pique (graficar los resultados)</li> </ul>	70%	Del 27 de al 31 de Mayo

**PLAN DE APOYO DEL PERIODO 1°**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** JHON FREDY QUICENO SANTA

**GRADO: DÉCIMO ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA

**PERIODO:** PRIMERO

**FECHA:** Del 27 al 31 de Mayo

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
<p><b>SABER:</b> Identifica los conceptos de organización deportiva y ejercicios específicos presentados en la ficha.</p>	<p>-Presentar un trabajo escrito sobre los temas vistos en clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elaborar un fixture para un torneo de fútbol de 8 equipos todos contra todos a una sola vuelta y aplicar la eliminación sencilla. (presentar trabajo escrito-Anexo taller)</li> <li>✓ Elaborar el taller sobre el Calentamiento y presentar el trabajo escrito. (anexo taller)</li> </ul>	30%	Del 27 de al 31 de Mayo
<p><b>HACER:</b> Aplica la técnica, la táctica y las capacidades físicas condicionales en los deportes formativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición utilizando carteleras o Power Point sobre cada uno de los temas.</li> </ul>	70%	Del 27 de al 31 de Mayo

	<b>INSTITUTO SAN CARLOS</b> <i>EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</i> TALLER AÑO 2019	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES</b>	
<b>COMPONENTES A EVALUAR</b>	<b>COMPRENSIÓN LECTORA /TALLER PLAN DE APOYO SEMESTRAL PRIMER PERIODO</b>	
<b>COMPETENCIAS A EVALUAR</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD /PROPOSITIVA</b>	
<b>FECHA</b>	<b>DEL 27 AL 31 DE MAYO DE 2019</b>	
<b>GRADO</b>	<b>10º</b>	<b>GRUPO</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>		

**DOCENTE: JHON FREDY QUICENO SANTA**

**PRESENTACIÓN TALLER Y TRABAJO ESCRITO: 30%**

**SUSTENTACIÓN Y EXPOSICIÓN: 70%**

**Tema:** EL calentamiento estructura y contenido

**Propósito:** Conocer los beneficios y la estructura del calentamiento

**Actividades de Evaluación:** Presentar un trabajo escrito y elaborar, presentar y sustentar una exposición del tema tratado

Copiar las preguntas en el cuaderno y Responder las preguntas según el texto

**Objetivos del calentamiento**

El calentamiento que se realiza con ejercicios físicos en la parte Inicial de la clase de educación física, del entrenamiento o previo a la competencia deportiva permite, si su ejecución es correcta, lograr los siguientes objetivos:

1. Provocar respuestas orgánicas de carácter funcional que predispongan integralmente al alumno o deportista para realizar la actividad física subsiguiente, la parte principal de la clase, el entrenamiento, o de la competencia.
2. Evitar disfuncionalidades que influyan negativamente en el organismo y que originen inadecuadas respuestas de adaptación momentánea al ejercicio.
3. Prevenir lesiones, especialmente musculares, tendinosas, ligamentosas y articulares.

**Estructura y contenido del calentamiento**

La estructura global de la clase de educación física o del entrenamiento deportivo es, en su orden, la siguiente:

1. La parte inicial, que contiene dos subpartes: la introductoria, de carácter teórico; y la preparatoria o de calentamiento.
2. La parte principal o de desarrollo de los objetivos más importantes.
3. La parte final o de vuelta a la calma.

Aunque se podría pensar en un calentamiento diferente según las circunstancias que lo afectan, como la duración, el nivel de rendimiento, el objetivo de la parte principal; éste está compuesto, en general, por partes secuenciales y, por tanto, posee una *estructura*, y

en ella, *contenidos* que, si se realizan de manera correcta, permiten alcanzar los resultados esperados en la parte inicial y disponer óptimamente al organismo para las actividades siguientes. La estructura propuesta del calentamiento es: 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto".

### **Activación dinámica general**

El propósito de esta primera parte es lograr una activación general del organismo, para provocar adecuadas respuestas funcionales de los grandes sistemas. Una de estas respuestas, y que de hecho es la que le da el nombre genérico de calentamiento, es el aumento de la temperatura que se irradia desde el centro del cuerpo a las partes

distales o miembros superiores e inferiores, si se realizan ejercicios como los recomendados en la tabla 1. Esta forma de llevar el calor del centro del cuerpo a la periferia permite alcanzar casi todas las respuestas fisiológicas antes mencionadas.

### **Estiramientos**

Actualmente se considera indispensable incluir los ejercicios de estiramiento de la musculatura en el calentamiento porque permiten disminuir las tensiones musculotendinosas originadas en el estado de reposo y posibilitan una buena funcionalidad de los procesos de tensión y de relajamiento muscular en los esfuerzos subsiguientes.

Los estiramientos provocan mejores respuestas funcionales si se realizan a continuación del aumento de la temperatura corporal, ya que ésta disminuye la viscosidad muscular y permite, así, una mejor elongación de la musculatura.

"La viscosidad es definida como una resistencia a la fluidez o como una fuerza manifiesta que previene que los fluidos se derramen fácilmente". El tejido conjuntivo o conectivo de la musculatura, compuesto fundamentalmente de proteínas colágenas, es muy viscoso a causa de sus características estructurales, lo cual impide el estiramiento muscular. Estos dos factores, la viscosidad y el tejido conectivo, podrían ser responsables, en parte, del movimiento restrictivo de la musculatura.<sup>1</sup> Sin embargo, se sabe que la temperatura tiene un efecto inverso sobre el primero; es decir, que cuando aumenta la temperatura de los tejidos del Cuerpo, decrece la viscosidad del fluido, y viceversa. Se sabe, además, que esa viscosidad reducida mejora de modo significativo la relajación viscosa de los tejidos colágenos y esto, a su vez, confiere menos resistencia al movimiento y se traduce en un aumento de la flexibilidad.

### **Activación dinámica específica**

Esta parte del calentamiento, llamada también "puesta a punto", hace referencia a ejercicios o juegos realizados con un nivel de exigencia mayor, con el objetivo de lograr respuestas funcionales específicas de adaptación al esfuerzo. En el caso de las modalidades

deportivas, en entrenamiento o competencia, también se busca reactivar, con ejercicios de la técnica, los estereotipos dinámicos motrices adquiridos con anterioridad

### Factores condicionantes

La estructura y el contenido del calentamiento, al igual que las demás partes de la clase o del entrenamiento, están condicionadas por diversos factores que influyen de manera significativa en aspectos como la duración total y parcial de las partes del calentamiento, la carga de esfuerzo físico y los ejercicios a emplear.

Entre estos factores se pueden citar los siguientes:

1. Tiempo total de la clase o entrenamiento.
2. Contenido de la clase o entrenamiento en su parte principal.
3. Tipo de modalidad deportiva: individual, de grupo, de combate, etcétera.

Características de los alumnos o deportistas: edad, sexo, nivel y estado de entrenamiento.

5. Disposición síquica hacia la actividad, lo cual genera estados óptimos o de angustia: apatía, sobreexcitación, también denominados estados de prearranque.
6. Factores ambientales: temperatura, humedad relativa, altura sobre el nivel del mar, hora de entrenamiento.
7. Tiempo requerido para que se logren los objetivos fisiológicos esperados: aumento de la temperatura corporal, activación de los procesos energéticos, aumento de la frecuencia cardíaca, entre otros.

Teniendo presente los condicionantes citados, pueden ser tomados como referencia los siguientes tiempos parciales de las partes y los criterios de intensidad de la carga:

*Activación dinámica general:* entre 5 y 10 minutos, con una intensidad de  $\pm$  50% en criterios de frecuencia cardíaca de reserva o de carga externa.

*Estiramientos:* entre 5 y 10 minutos, con una carga pasiva de baja influencia fisiológica.

*Activación dinámica específica:* entre 5 y 10 minutos, con entre 50 y 70% de la frecuencia cardíaca de reserva o de carga externa.

### Preguntas

1. El objetivo del calentamiento es:
  - a. Realizar el estiramiento para no quedar adoloridos después del ejercicio
  - b. Predisponer el organismo para realizar la actividad física.
  - c. Mejorar la condición física.
  - d. Aumentar la temperatura corporal.
2. existen 4 tipos de lesiones que se pueden sufrir si no se hace un adecuado calentamiento, estas son:
  - a. Musculares, ligamentosas, articulares y tendinosas.
  - b. Musculares, óseas, articulares y tendinosas



- c. Musculares, ligamentosas, artritis y tendinosas
  - d. Musculares, infecciones, articulares y tendinosas.
3. Cuando se está realizando el calentamiento la temperatura de nuestro cuerpo:
- a. Disminuye.
  - b. Aumenta.
  - c. Se mantiene.
  - d. Cualquiera de las anteriores.
4. Cuando se está realizando el calentamiento las pulsaciones de nuestro cuerpo:
- a. Aumenta.
  - b. Disminuye
  - c. Se mantiene.
  - d. Cualquiera de las anteriores.
5. Uno de los siguientes ítems no hace parte de los beneficios del calentamiento:
- a. Mejora el transporte de oxígeno.
  - b. Aumenta la fatiga muscular
  - c. Mejora la respiración
  - d. Mejora el transporte de nutrientes en la sangre
6. En el calentamiento el estiramiento se hace:
- a. Al inicio
  - b. Al final.
  - c. En el medio
  - d. Donde se quiera
7. El precalentamiento se hace:
- a. Antes del estiramiento
  - b. antes de empezar la actividad física
  - c. Al finalizar la actividad física.
  - d. en cualquier momento

8. Uno de los cambios sufridos en los músculos con el precalentamiento y el calentamiento es:

- a. Aumento de la masa muscular.
- b. disminuye el consumo de oxígeno en la sangre
- c. disminución del cansancio muscular
- d. Aumento del riego sanguíneo

9. La razón principal del precalentamiento es:

- a. La protección de los músculos, ligamentos y tendones.
- b. Realizar una integración del grupo que realiza el deporte.
- c. poner a punto el cuerpo para el ejercicio.
- d. Motivar la práctica deportiva.

10. Cuando no se realiza un adecuado precalentamiento es fácil que se sufra una de las siguientes lesiones:

- a. Desgarro o esguince
- b. fractura de cualquier hueso
- c. Una tendinitis
- d. todas las anteriores

**PLAN DE APOYO DEL PERIODO 1°**

**NOMBRE DEL DOCENTE:** JHON FREDY QUICENO SANTA

**GRADO:** ONCE **ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA **PERIODO:** PRIMERO

**FECHA:** Del 27 de Mayo al 31 de Mayo

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
<b>SABER:</b> Conoce y aplica los conceptos organización deportiva.	<p>-Presentar un trabajo escrito sobre los temas vistos en clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elaborar el taller y presentar un trabajo escrito sobre el tema de beneficios del deporte en la salud (anexo taller)</li> <li>✓ Presentar un plan de acondicionamiento físico mensual trabajando 3 veces por semana debe incluir imágenes. Hojas tamaño carta.</li> </ul>	30%	Del 27 al 31 de Mayo
<b>HACER:</b> Utiliza pautas para la elaboración de un plan de acondicionamiento físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición utilizando carteleras o Power Point sobre los temas tratados</li> </ul>	70%	Del 27 al 31 de Mayo

<b>La Salle</b> Instituto San Carlos Medellín	<b>INSTITUTO SAN CARLOS</b> EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES PLAN DE APOYO AÑO 2018		
ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		
COMPONENTES A EVALUAR	BENEFICIOS DEL DEPORTE		
COMPETENCIAS A EVALUAR	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD /PROPOSITIVA		
FECHA	DEL 27 AL 31 DE MAYO		
GRADO	11º	GRUPO	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

**DOCENTE: Jhon Fredy Quiceno Santa**

**ACTIVIDADES EVALUATIVAS:**

- ✓ **Presentación y elaboración de un trabajo escrito referente al taller desarrollando los puntos planteados anexar imágenes 30%**
- ✓ **Presentar una exposición utilizando ayudas didácticas referente a la temática planteada en el taller 70%**

**BENEFICIO DEL DEPORTE EN LA SALUD**



"Del infortunio a la gloria, del éxito al fracaso. Pocos acontecimientos en la vida consiguen, como el deporte, recorrer en dos horas los sentimientos de una muchedumbre."

*Jorge Valdano (nacido en 1955), entrenador de fútbol argentino.*

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 de 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. *Que entiendes por esta frase "Del infortunio a la gloria, del éxito al fracaso. Pocos acontecimientos en la vida consiguen, como el deporte, recorrer en dos horas los sentimientos de una muchedumbre."*

*Jorge Valdano (nacido en 1955), entrenador de fútbol argentino.*

2. *Describe los principales beneficios del deporte en la salud.*
3. *Como crees que te beneficia el deporte que haces en la salud. Actualmente*
4. *Qué actividad física prácticas, y porque o para que lo haces.*
5. *Que es sedentarismo.*
6. *En tu opinión es bueno hacer ejercicio los fines de semana por ejemplo "ciclovia".*
7. *Que hay de malo en practicar deporte*
8. *Cuáles son las consecuencias de la inactividad física.*
9. *De las consecuencias de la inactividad física cual te podría suceder y por qué.*