

GUIA No 1

EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE PROFESORA: LUZ JEANETH CASTAÑEDA Q.

El ejercicio físico abarca varias facetas en las que se incluirán el deporte y la educación física. Estos términos, aunque referidos a un mismo tema, tiene significados diferentes:

- **Deporte:** Es toda aquella actividad física que tiene una finalidad competitiva y esta sujeta a unas normas fijas. También se suele incluir en esta categoría diferentes actividades realizadas al aire libre con un carácter lúdico: escalada y buceo.....
- **Educación física:** Es la disciplina que se ocupa de la enseñanza y el aprendizaje de los diferentes campos de la actividad física. Su finalidad consiste en promover el desarrollo corporal y en divulgar los beneficios que se obtienen con su práctica.

El ejercicio Físico genera salud, por ello debe integrarse dentro del esquema de vida como un habito más, sin que suponga un sacrificio o una obligación, sino que resulte divertido y reconfortante.



Ejercicio Físico y Salud:

El cuerpo humano está diseñado para moverse y una vida sedentaria suele conllevar enfermedades e incluso a la muerte prematura.

Son muchos los beneficios que para la salud tiene la realización de un ejercicio físico y regular y su incidencia puede apreciarse a muchos niveles como:

- **Cardiaco:** Aumenta el tamaño del corazón y reduce la frecuencia cardiaca, con la que este órgano se cansa menos.
- **Vascular:** El número de glóbulos rojos, leucocitos e linfocitos aumentan y mejoran la circulación sanguínea y la elasticidad de las arterias.
- **Respiratorio:** Aumenta la capacidad pulmonar y disminuye el número de respiraciones por minuto.
- **Muscular:** Los músculos ganan en fuerza y en resistencia aumentan su tamaño y mejoran tanto la elasticidad como la coordinación motriz.
- **Óseo:** Se produce un aumento de la densidad ósea de la vascularización y de la retención de minerales en los huesos.
- **Articular:** Se fortalecen los elementos que constituyen las articulaciones, es decir el cartílago y los ligamentos.

- **Metabolico:** Aumentan los niveles de colesterol bueno (HDL) y disminuyen los de colesterol malo (LDL), Mantiene la glucosa en unos niveles adecuados y facilita la expulsión de toxinas.



Al realizar más ejercicio físico nuestro cuerpo segrega endorfinas una sustancia que es responsable de las sensaciones placenteras y del bienestar que se consigue tras la actividad.

Estar en forma es el motivo principal por el cual mucha gente hace ejercicio físico. Pues es la manera de mantener las capacidades físicas del cuerpo en un estado óptimo durante toda la vida. De hecho estar en forma se ha convertido en el lema principal de las empresas relacionadas con el ejercicio físico.

Cuando se habla de estar o de mantenerse en forma nos referimos tanto a la realización de alguna actividad suave como de un entrenamiento más fuerte como de una o dos horas entre tres a cinco veces a la semana. Más que una obligación, para estas personas la actividad física es un placer, es un tiempo que les ayuda a sentirse bien.

EJERCICIO EN CASA PARA PRESENTAR LA PROXIMA CLASE:

- **Comenta brevemente las características del ejercicio físico y el deporte.**
- **Cita cuatro beneficios que para la salud tiene el ejercicio físico.**