**GUÍA 1 DE\_EDUCACIÓN FÍSICA 1°EM\_**

Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_1°\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_/2020

**Objetivos:**

* **Conocer e identificar los beneficios de la actividad física sobre la salud**

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio, junto con una alimentación equilibrada, la vida en familia y el contacto con la naturaleza, son los pilares fundamentales para llevar una vida sana.

Pero las bondades del deporte no sólo se traducen en aspectos físicos, ya que también incide positivamente en la salud mental. Cuando se practica alguna actividad física, las personas se sienten con un mejor estado de ánimo y con más energía, ya que el cuerpo libera endorfinas. El cerebro, además, funciona mejor debido al aumento en la circulación sanguínea en todo el organismo. Y, finalmente, el ejercicio influye de manera positiva en el proceso de aprendizaje, en los niveles de ansiedad y en la atención, además de resguardarnos contra el estrés y el envejecimiento físico y mental.

Gracias a sus múltiples beneficios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la realización de 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa para niños y adolescentes, y 150 minutos semanales de actividad moderada para los adultos mayores de 18 años.

Acciones como caminar, andar en bicicleta o hacer deporte tienen considerables **beneficios** para nuestra salud, según la OMS:

* Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
* Mejora la salud ósea y funcional
* Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión
* Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera
* Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso

Desarrolla las siguientes preguntas

1.- Según la Organización Mundial de la Salud ¿cómo define el concepto salud?

2.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el aspecto fisiológico, sicológico y social

Con todo esto, ¿qué estas esperando para empezar a mover tu cuerpo? ¡Actívate!