



<b>DOCENTE</b>	Biviana Castañeda Vélez	<b>ÁREA</b>	Biología
<b>E-MAIL</b>	bmcastaneda@fmsnor.org	<b>GRADO</b>	Sexto

### GUIA DE ESTUDIO 08

<b>DBA</b>	Comprende la clasificación de los materiales a partir de grupos de sustancias (elementos y compuestos) y mezclas (homogéneas y heterogéneas).		
<b>LOGRO</b>	Comprende la característica general de la materia y la relaciona con el sistema de movimiento de los seres vivos en lugares específicos y determinados.		
<b>COMPETENCIA</b>	Relaciono energía y movimiento. Establezco relaciones entre deporte, salud física y mental.		
<b>OBJETIVO</b>	Identifica el deporte como beneficio en la salud física, mental y psicológica del ser humano.		
<b>CONCEPTO</b>	Sistema, función y lógica	<b>EJE</b>	La persona como ser social
<b>TEMA</b>	<b>RELACIONES ENTRE DEPORTE, SALUD FÍSICA Y MENTAL</b>	<b>FECHA DE PUBLICACIÓN.</b>	<b>lunes, 23 de noviembre de 2020</b>
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	<b>2 Semanas</b>	<b>FECHA DE ENTREGA</b>	<b>lunes, 30 de noviembre de 2020</b>

### VALOR DE LA SEMANA: ALEGRÍA

María, nuestra Buena Madre, aunque fueron más de uno los momentos de sufrimiento en su vida, siempre brilló por su alegría. María tenía muchos motivos para ser una mujer alegre, se sabía Madre del hijo de Dios, y estaba convencida de la buena noticia que Jesús nos daba. Siempre confió en que todo lo que le ocurrió a su hijo tenía un sentido, y vivió la alegría de la resurrección junto a los apóstoles.

Nosotros como cristianos debemos estar siempre alegres. Alegres porque hemos tenido la inmensa suerte de conocer el mensaje de Jesús, el mensaje del amor, y tenemos que transmitirlo a los demás, pero no de una forma cualquiera, sino con alegría, la alegría de conocer el Evangelio y de saber que Cristo resucitó. El Señor quiere que siempre tengamos una sonrisa en la cara. Por eso Madre hoy queremos que la sonrisa sea una constante en nosotros y queremos ser ALEGRES como Tú.



<b>DOCENTE</b>	Biviana Castañeda Vélez	<b>ÁREA</b>	Biología
<b>E-MAIL</b>	bmcastaneda@fmsnor.org	<b>GRADO</b>	Sexto

**GUIA DE ESTUDIO08****TEMA****RELACIONES ENTRE DEPORTE, SALUD FÍSICA Y MENTAL****INTRODUCCIÓN**

El deporte genera efectos positivos en las funciones mentales, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, así como la 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.

Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes. 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.

**¿Qué es el Deporte?**

Deporte proviene del latín deportare que significaba trasladar o transportar fuera de las murallas de la ciudad. El término comienza a mudar conceptualmente a recreación (ya que era practicado fuera de las murallas y al aire libre).

El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.

El deporte al abarcar varias áreas de nuestra sociedad conlleva una complejidad simbólica en su dimensión social y cultural ya que actualmente el deporte es una práctica, un espectáculo y un estilo de vida.

Deporte es sinónimo de juego, gimnástica, ejercicio físico, recreación y ocio.

**COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular. La coordinación es un componente importante en la infancia.

**RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA:**

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto.





<b>DOCENTE</b>	Biviana Castañeda Vélez	<b>ÁREA</b>	Biología
<b>E-MAIL</b>	bmcastaneda@fmsnor.org	<b>GRADO</b>	Sexto

**FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR:**



La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos.

**FLEXIBILIDAD:**

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional.



**COORDINACIÓN:**

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).
- El ritmo (Ej. moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- La coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).



- La coordinación ojo-mano (Ej. golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).

**BENEFICIOS DEL DEPORTE EN EL CEREBRO**

- DISMINUYE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD
- IMPULSA LA CREATIVIDAD
- LIBERA ENDORFINAS LO QUE PROMUEVE LA SENSACIÓN DE BIENESTAR
- MEJORA LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA
- HAZ MÁS RÁPIDO LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS
- POTENCIA CIERTAS HABILIDADES COGNITIVAS (MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN)

**El deporte y sus beneficios en la salud física y mental y psicológica.**

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



<b>DOCENTE</b>	Biviana Castañeda Vélez	<b>ÁREA</b>	Biología
<b>E-MAIL</b>	bmcastaneda@fmsnor.org	<b>GRADO</b>	Sexto

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

En el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

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 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 trabajar.

Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la “alimentación” del corazón.

- **Sobre el sistema circulatorio**

Contribuye a la reducción de la presión arterial.

Aumenta la circulación en todos los músculos.

Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

Actúa sobre el endotelio, que es la capa de 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 ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.

Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

- **Sobre el metabolismo**

Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le 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 con lo que contribuye a la pérdida de peso.

Colabora 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.

Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.

Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon.

- **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.

Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.

Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.



<b>DOCENTE</b>	Biviana Castañeda Vélez	<b>ÁREA</b>	Biología
<b>E-MAIL</b>	bmcastaneda@fmsnor.org	<b>GRADO</b>	Sexto

• **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 producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.
- Mejora el sueño.

**UN MENÚ PARA UN DÍA DEPORTIVO**

- **Lácteo:** leche, yogur, cuajada, quesos.
- **Cereales:** pan, pan tostado, galletas, cereales.
- **Frutas frescas** o zumos.
- **Fiambres** o embutidos, conservas (atún, etc), quesos.
- **Grasas:** mantequilla o margarina.
- **Complementos:** mermelada, confitura, miel, azúcar...



**Dieta deportiva**

**Almuerzo** (en función del desayuno y/o la merienda)

Conviene incluir algún lácteo, cereales (un bocadillo tradicional -con fiambre, embutido, queso.-, o galletas) y una pieza de fruta o zumo.

**Comidas y cenas:**

- Verdura o ensalada combinada con arroz o pasta o legumbre.
- Carne, pescado o huevo con guarnición vegetal y pan.
- Fruta fresca o algún lácteo.

**Algunos consejos prácticos**

Si se practica deporte por la mañana, es fundamental disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales, fruta o zumo y complementos.

Si la actividad es por la tarde, conviene realizar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar. Por ejemplo: un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado con pan, y una fruta o algún lácteo. Si se trata de un bocadillo, es preferible que sea de tortilla de patata, acompañado de fruta y/o zumo, y batido de chocolate o infusión azucarada, ya que de este modo aseguramos un buen aporte de hidratos de carbono.

Si la actividad se prolonga más de una hora, conviene que cada 60 minutos nos tomemos un descanso para beber e ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono (galletas, chocolate...), lo que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio.

**PROFUNDIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.**

**Beneficios del deporte**

**Aumento**

- Rendimiento académico
- Asertividad
- Confianza
- Estabilidad emocional
- Funcionamiento intelectual
- Locus de control interno
- Memoria
- Percepción
- Imagen corporal positiva
- Autocontrol
- Satisfacción sexual
- Bienestar
- Eficacia en el trabajo

**Disminución**

- Ausentismo laboral
- Abuso de alcohol
- Ira
- Ansiedad
- Confusión
- Depresión
- Dolores de cabeza
- Hostilidad
- Fobias
- Conducta psicótica
- Tensión
- Conducta tipo A
- Errores en el trabajo

DOCENTE	Biviana Castañeda Vélez	ÁREA	Biología
E-MAIL	bmcastaneda@fmsnor.org	GRADO	Sexto



# BENEFICIOS DEL DEPORTE

Mejora la forma y resistencia física  
 Regula las cifras de presión arterial  
 Mantiene la densidad ósea  
 Mejora la resistencia a la insulina  
 Ayuda a mantener el peso corporal  
 Aumenta el tono y la fuerza muscular  
 Mejora la flexibilidad y las articulaciones,  
 reduce la fatiga  
 Aumenta la autoestima y mejora  
 la autoimagen  
 Reduce el aislamiento social y el nivel  
 de depresión  
 Rebaja la tensión y el estrés, ayuda  
 a relajarte  
 Aumenta el estado de alerta  
 Menor grado de agresividad, ira  
 y angustia



**INCREMENTA EL BIENESTAR GENERAL**

## Ejercicio físico y depresión

Hasta el momento, la mayoría de estudios que han investigado la relación entre el ejercicio físico y las disminuciones en los niveles de depresión y ansiedad han sido correlacionales. Si bien, no podemos afirmar de manera concluyente que el ejercicio motivó o produjo el cambio en el estado de ánimo, sino más bien que el ejercicio parece estar asociado a cambios positivos en los estados de ánimo (Weinberg & Gould, 1996).

La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico han utilizado los ejercicios aeróbicos. Se ha demostrado que el ejercicio ha de tener la suficiente duración e intensidad para producir efectos psicológicos positivos.

En definitiva, como señalan Weinberg & Gould (1996), se puede decir que ...

Se ha puesto de manifiesto que el ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo.

Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión.

La intensidad del ejercicio no está relacionada con cambios en la depresión.

Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión.

El tiempo total de ejercicio a la semana no está relacionado con cambios en la depresión.

<b>DOCENTE</b>	Biviana Castañeda Vélez	<b>ÁREA</b>	Biología
<b>E-MAIL</b>	bmcastaneda@fmsnor.org	<b>GRADO</b>	Sexto



**HISPANTV**

# BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

**BENEFICIOS BIOLÓGICOS:**

- MEJORA LA FORMA Y LA RESISTENCIA FÍSICA
- REGULA LAS CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL
- INCREMENTA O MANTIENE LA DENSIDAD ÓSEA
- MEJORA LA RESISTENCIA A LA INSULINA
- AYUDA A MANTENER EL PESO CORPORAL
- AUMENTA EL TONO Y LA FUERZA DE LOS MÚSCULOS
- MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES
- REDUCE LA SENSACIÓN DE FATIGA

**BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:**

- AUMENTA LA AUTOESTIMA
- MEJORA LA AUTOIMAGEN
- REDUCE EL AISLAMIENTO SOCIAL
- REBAJA LA TENSIÓN Y EL ESTRÉS
- REDUCE EL NIVEL DE DEPRESIÓN
- AYUDA A RELAJARSE
- AUMENTA EL ESTADO DE ALERTA
- DISMINUYE EL NÚMERO DE ACCIDENTES LABORALES
- MENOR GRADO DE AGRESIVIDAD, IRA Y ANGUSTIA

**FUENTE: WEBCONSULTAS**

## Errores más comunes en relación con la alimentación y el deporte

Circulan creencias y teorías de dudosa procedencia referentes a la alimentación que pueden comprometer la salud y el bienestar de los deportistas. Un claro ejemplo de ello es el consumo excesivo de alimentos y/o suplementos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevos, leche y derivados y suplementos especiales) durante la práctica deportiva, con el propósito de aumentar la masa muscular. En contra de lo que algunos piensan, no sólo no se logra ese efecto, sino que además pueden provocar una sobrecarga del riñón (al eliminar por la orina cantidades elevadas de una sustancia tóxica llamada urea), pérdidas de calcio por la orina (aumenta el riesgo de osteoporosis), o una alteración de los niveles de grasas y colesterol en sangre (aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares).



Otros errores comunes son pensar que los suplementos de vitaminas y minerales mejoran el rendimiento físico, o, simplemente, practicar deporte sin cuidar la alimentación y la hidratación.

DOCENTE	Biviana Castañeda Vélez	ÁREA	Biología
E-MAIL	bmcastaneda@fmsnor.org	GRADO	Sexto



## BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LOS NIÑOS



### Beneficios Psicológicos:

- Estimula la liberación de endorfinas mejorando el estado de ánimo.
- Reduce la ansiedad, depresión, irritabilidad y liberan la tensión acumulada.



### Beneficios en el conocimiento:

- Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, mejorando la capacidad de aprendizaje, concentración, memoria y estado de alerta.
- Potencia la creación y constancia de hábitos, estimulando el rendimiento académico.



### Beneficios contra la obesidad:

- Previene las elevaciones de glucosa, disminuye triglicéridos y la tensión arterial.
- Mejora la circulación, respiración, digestión y acelera el metabolismo.



### Relaciones personales:

- Fomenta el trabajo en equipo
- El niño genera nuevas relaciones, acepta reglas, reconoce y fomenta el liderazgo y valora el compañerismo y la lealtad.



### Beneficios Físicos:

- Mejora la circulación, incrementa la producción de glóbulos blancos, mejora el sistema inmunológico, fortalece el corazón, pulmones y articulaciones, así como el crecimiento de los huesos y músculos.
- Incrementa la fuerza, flexibilidad, resistencia y densidad de los huesos.

# I.E. CHAMPAGNAT PINARES DE ORIENTE

## GUIA DE ESTUDIO – CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA

<b>DOCENTE</b>	Biviana Castañeda Vélez	<b>ÁREA</b>	Biología
<b>E-MAIL</b>	bmcastaneda@fmsnor.org	<b>GRADO</b>	Sexto



**RECUERDA SI TIENES ACCESO A INTERNET EN ESTOS SITIOS PUEDES COMPLEMENTAR TU CONOCIMIENTO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=3WjqBCkbs00>

[https://www.youtube.com/watch?v=grRYMvSDH\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=grRYMvSDH_A)

<https://www.youtube.com/watch?v=rugaZ4WmM9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=K1Q9yh16Ens>

<https://www.youtube.com/watch?v=RyUCUx7YSwg>

<https://www.youtube.com/watch?v=xN1LAdCe7z0>

Te invitamos a que realices el siguiente organizador gráfico o rutina de pensamiento, teniendo en cuenta la información dada anteriormente. (No es necesario imprimir esta imagen, se puede realizar el diagrama en una hoja y resolver, para anexar en el taller que enviara a su profesor)

**COMO PRIMER PUNTO DEL TALLER DE TRABAJO**

PALABRA

IDEA

FRASE