

SA  
CV



Centro Educacional de Adultos  
San Alfonso



# Educación Física

**\* Profesor : Miguel Reyes Jaque**  
**Profesora: Claudia Rodríguez**

**\* Clase 12, Miércoles 16 de Junio 2021, San Alfonso Vespertina**  
**8VOS**

# Objetivo

## Educación Física

Planificación y aplicación de programas físicos orientados a la salud y hábitos de vida activa

# Importancia de la Actividad Física

- \* ¿Qué es la salud?
- \* ¿Qué es hábito de vida activa?
- \* ¿Qué es una adicción?

# ¿Qué es una Adicción?

- \* Hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.
- \* La adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro. Se basa en la búsqueda del alivio a través del consumo o uso de sustancias u otras conductas similares.

# Como afectan las adicciones a nuestros sistemas



# 6 Razones por las que el deporte ayuda a dejar las Adicciones

- \* Las personas son cada vez más conscientes de los beneficios que tiene comer sano, mantener una buena higiene del sueño, así como cumplir una rutina de ejercicio diaria.
- \* La incorporación habitual de ejercicio en la vida de una persona reduce la probabilidad de que aparezcan diversas patologías físicas y mentales.
- \* Pero además, la realización de ejercicio promueve la mejora en problemas de salud que ya han aparecido.
- \* No sólo siendo una herramienta preventiva sino también un factor que favorece la mejora de una enfermedad, como ocurre en el caso de la adicción a las drogas.



# ¿Cómo ayuda el deporte a dejar las adicciones?

- \* 1.- La adicción al alcohol u otras drogas hace que la persona pierda diferentes rutinas de su vida.
- \* 2.- El deporte ayuda a recuperar y/o mejora la **constancia y el compromiso** siendo elementos muy importantes y necesarios en el proceso de recuperación de una adicción.
- \* 3.- La realización de deporte promueve la mejora del **estado de ánimo**.



# ¿Cómo ayuda el deporte a dejar las adicciones?

- \* 4.- La realización de deporte mejora la **autoestima**.
- \* 5.- Realizar deporte **disminuye los niveles de estrés** y esto es un factor de protección en el tratamiento de la adicción (el estrés está directamente relacionado con un incremento del riesgo de recaída en el consumo de alcohol u otras drogas).
- \* 6.- El deporte también disminuye el grado de angustia, agresividad, ira, etc.

\*



# Actividad Física/Adicción

- \* ¿Qué es la salud?
- \* ¿Qué hábito de vida activa?
- \* ¿Qué una adicción

# Contacto

- \* Profesor Miguel Reyes Jaque
- \* Correo de Contacto y envío de actividades
  - \* [profesormiguelreyesj@gmail.com](mailto:profesormiguelreyesj@gmail.com)
  - \* WhatsApp consultas
  - \* Celular:+569-40639967
- \* Horario de Atención Estudiantes
- \* De 17:00 a 22:00hrs de Lunes a Viernes

SA  
V

***“Una experiencia educativa”***

