

SA
CV



Centro Educacional de Adultos
San Alfonso



Educación Física

*** Docente: Miguel Reyes Jaque**
*** Andrés Moreno**

*** Clase 1, Viernes 14 de Mayo 2021, San Alfonso Vespertina**
*** Nivel: 1º nivel medio**

Objetivo

Educación Física

Habilidades sociales y actitudes positivas requeridas en la práctica de actividad física y deportiva

Importancia de la Actividad Física

- * ¿Qué es la Actividad Física?
- * ¿Qué actividades física podemos realizar?
- * ¿Qué beneficios nos reporta o produce?

Beneficios de la Actividad Física



Efectos del Ejercicio Físico sobre los sistemas corporales

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA



Relación entre sistemas



Importante

“Las actividades físicas proveen múltiples beneficios para mejorar las disfunciones, así como también evitar la aparición de enfermedades y sobre todo cuando estas son consecuencia de la respuesta del sistema inmunológico ante el ejercicio físico”.

Como Influye el Ejercicio Físico

Siempre se ha creído que practicar alguna actividad física (ejercicio o deporte) genera un efecto protector contra las enfermedades. Esto casi siempre es correcto, pero también va a depender de:

- * El tipo de actividad física
- * Dieta.
- * Condiciones físicas.
- * Condiciones psicológicas.

Es complejo cómo influye el ejercicio físico (deporte) en las funciones y características del sistema inmunológico y también es importante tomar en cuenta la frecuencia, la intensidad, la repetición con la que se realiza la actividad física, entre otros factores.

Sistema Inmunológico

- * La actividad física, prepara al cuerpo para estar consciente y activado, es decir estimula al sistema inmunológico frente a la amenaza de contraer enfermedades.
- * El poner en alerta a nuestro cuerpo, posibilitara una respuesta inmunológica rápida y eficaz.
- * Previniendo posibles enfermedades

Sistema Nervioso

- * **Sistema Nervioso** El sistema nervioso comprende el cerebro, la médula espinal y el conjunto de todos los nervios del organismo, y se considera dividido en dos partes: el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico. El sistema nervioso central se compone del cerebro y la médula espinal. El sistema nervioso periférico es una red nerviosa que sirve de enlace entre el cerebro y la médula espinal y el resto del organismo.

"El ejercicio físico moderado mantiene el cerebro sano y previene enfermedades neurodegenerativas".

El ejercicio estimula al cerebro de tres formas:

- * Mantiene un aporte adecuado de nutrientes.
- * Optimiza la eficacia funcional de las neuronas.
- * Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

Importancia de la Actividad Física

- * ¿Qué es la Actividad Física?
- * ¿Qué actividades física podemos realizar?
- * ¿Qué beneficios nos produce la actividad física?

Contacto

- * Profesor Miguel Reyes Jaque
- * Correo de Contacto y envío de actividades
 - * 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”

