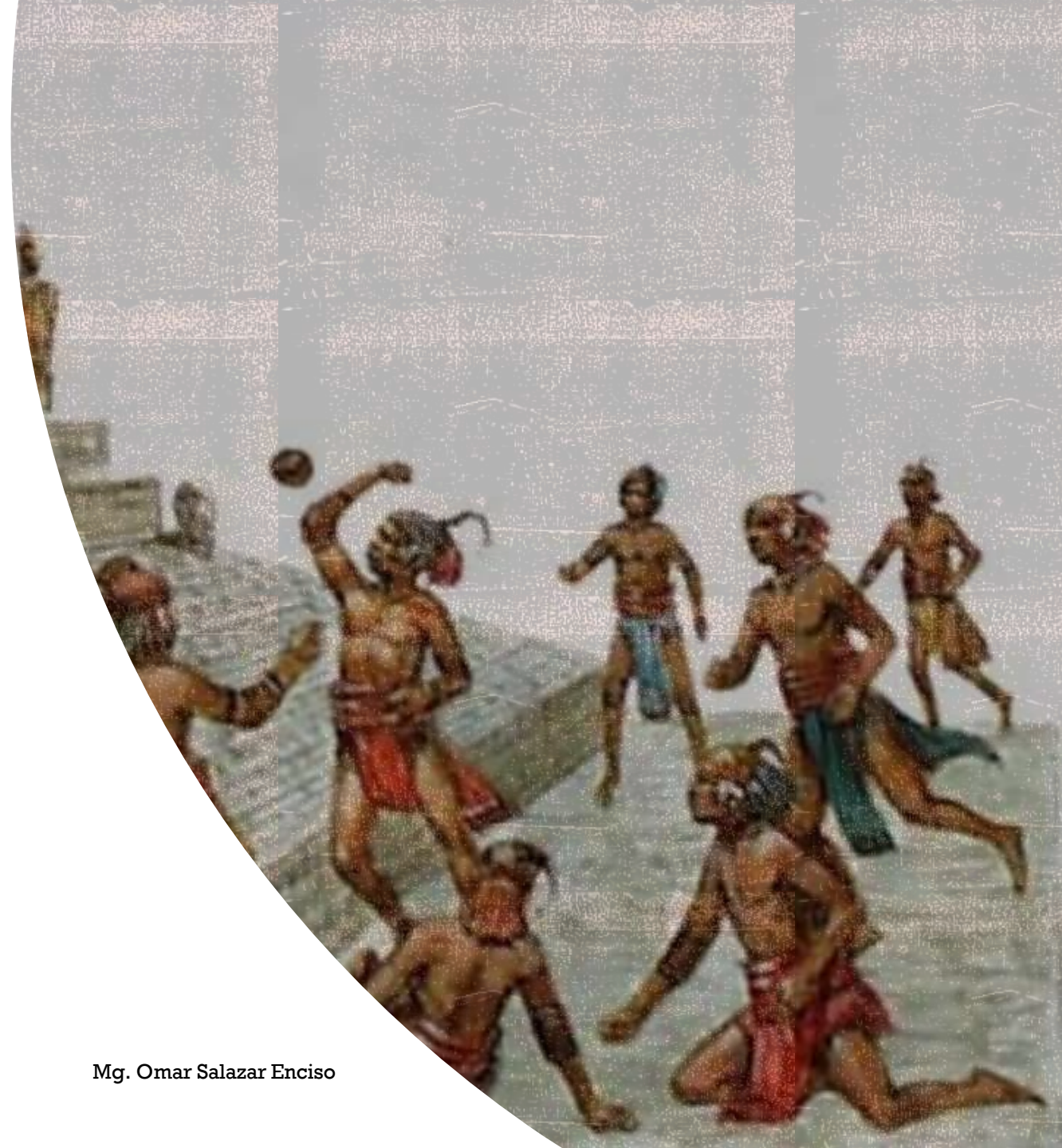


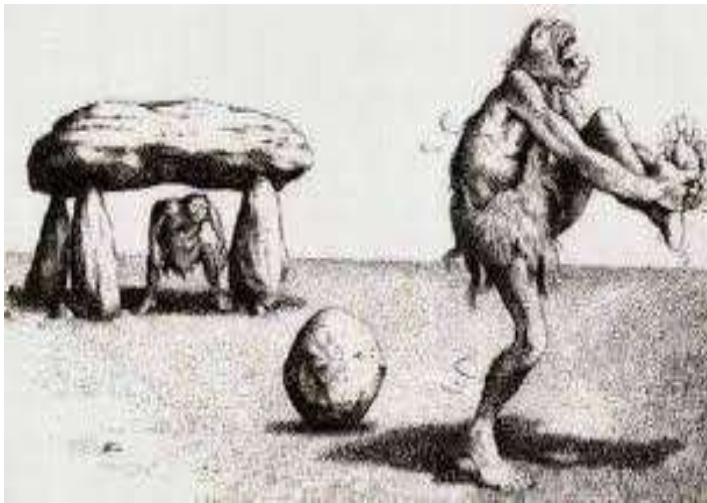
Historia

---

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Mg. Omar Salazar Enciso



# LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Podría ser conceptuada como el conocimiento racional sistematizado sobre la sucesión de acontecimientos pretéritos vinculados con el origen y desarrollo de la motricidad humana y, en ello, al de la actividad física competitiva y organizada que tiende al desarrollo integral y armónico del ser humano, que se encuentran conectados según un determinado orden o sentido.



# "INICIOS"

*Mesopotamia, Egipto y Creta*



▪ Carreras



▪ Equitación



▪ Natación



▪ Boxeo

Se desarrollaron formas primitivas de “deporte” (por ejemplo, la carrera, la lucha, la natación, la equitación, el boxeo, la esgrima, el tiro con arco, e incluso hay quien hace referencia a la actividad física vinculada con los toros), las actividades físicas también se practicaron con fines de salud

---

## *China*



- 
- Para los chinos las acciones lúdicas consistían en tareas más relacionadas con actividades en la cría de caballos, en su preparación para la guerra y las actividades relacionadas con la caballería como la caza o una especie de polo. Para este tipo de polo los chinos utilizaban un número reducido de jugadores que empujaban una bola de madera, sostenido por unos postes, la bola quedaba embotada en una red que estaba en el lado posterior un tablero, otras veces se practicaba como ejercicio de puntería más que como juego de equipo.

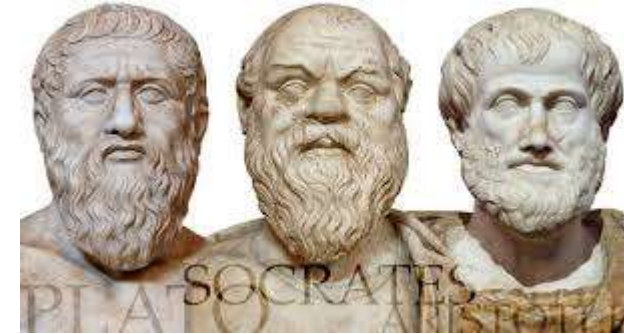
---

## *Grecia Antigua*



- 
- Los griegos de la antigüedad consideraban el atletismo parte fundamental de la educación y consideraban el cuidado del cuerpo y mantenerse en forma una obligación social. El atletismo era una modalidad de entrenamiento para la guerra, y casi todos los ciudadanos varones podrían ser llamados a filas para luchar en defensa de su ciudad. La perfección física externa se consideraba, además, reflejo de rectitud moral, mantener un buen estado físico era señal de valor interior.

## *Juegos Olímpicos de la Antigüedad*



- Sólo podían participar los hombres libres y ciudadanos griegos. Asimismo, los organizadores de los Juegos cuidaban que nadie se inscribiese en una categoría que no les correspondiese y se acondicionaba el “estadio” con los propios atletas. Las competencias implicaban los eventos y actividades siguientes: carrera, salto, lanzamiento de disco, lucha y boxeo.



# MODERNIDAD

*El origen inglés del deporte*



- Durante el siglo XIX se desarrolla en Inglaterra el deporte tal y como lo conocemos actualmente, también se introduce en el ámbito estudiantil, organizándose clubes y federaciones deportivas, además de presentarse la reglamentación y codificación de las actividades deportivas.

# SIGLO XXI

*El deporte continua organizándose institucionalmente y reglamentándose*



- El deporte se populariza extendiéndose a todos los sectores de la sociedad, convirtiéndose en un fenómeno cultural al alcance de todos.
- Aparecen y se distinguen claramente ciertas manifestaciones o modalidades del deporte como el Deporte Social o para Todos (sin discriminación alguna por género o edad) y el Deporte de Rendimiento (aficionado o amateur, alto rendimiento o élite y profesional)
- Poco a poco se da un papel relevante a la mujer en la práctica del deporte, y se desarrolla el deporte adaptado.





# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Mg. Omar Jesús Salazar Enciso

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



- Actividad Física

Es cualquier movimiento músculo esquelético del cuerpo que produce gasto energético.

- Deporte



Se realiza de manera planificada, estructurada y repetida en un entorno reglamentado y competitivo.



1994

Reconoció el sedentarismo como un factor de riesgo, se estima que las personas sedentarias tienen aproximadamente el doble de riesgo de presentar una enfermedad coronaria, que las personas que son activas.



# BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

5 días a la semana durante 20 minutos. ↔ 3 veces a la semana durante 30 minutos.

## Prevenición de Osteoporosis

- Densidad ósea.

## Cáncer

- Colon (40% -50%)
- Mamas (30% -40%)



## Efectos + Cardiovasculares

- Hipertensión Arterial.
- Índice de Colesterol.
- Previene Infartos.

## - Diabetes

- Actividad física = azúcar FE.

# BENEFICIOS PSICOLÓGICOS



- + Autoestima



- + Rendimiento intelectual



- Relajarse



- - Grado de Agresividad



- Tensión y estrés



- - Depresión





# BENEFICIOS SOCIALES

---

■ 1

■ Incrementa la Comunicación.

■ 2

■ Mejora el estilo de vida.

■ 3

■ Ocupación positiva del tiempo libre

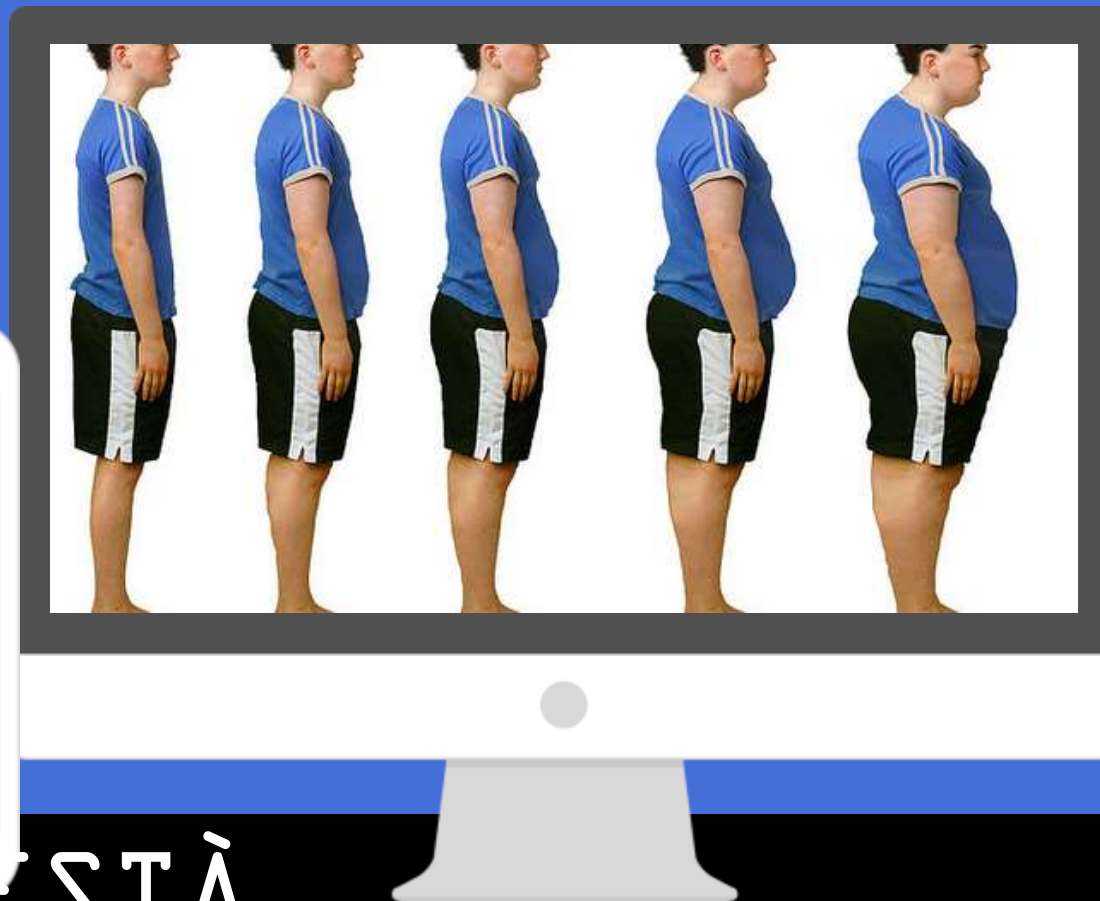
■ 4

■ Fomenta las relaciones sociales



# ¿QUE ESTÁ PASANDO?

Pasar más horas en casa puede ser un arma de doble filo, trayendo consigo un aumento del sedentarismo, las horas que dedicamos a estar en el sofá, sentados o en la cama; y un aumento de la cantidad de calorías que consumimos a través de nuestra alimentación. En otras palabras, por normal general comemos más y nos movemos menos.



Para determinar si una persona tiene sobrepeso u obesidad se utiliza el índice de masa corporal (IMC), el cual calcula la relación que hay entre el peso y la altura de la persona.

i THANK YOU!