



ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Disciplina pedagógica definida como el conocimiento racional sistemático vinculado con el origen y desarrollo de la motricidad humana y armónico del ser humano

INICIOS

Desarrolladas en formas primitivas de deporte. Como por ejemplo natación, lucha, carreras, etc. en países como China (cría de caballos y preparación para la guerra), Grecia (atletismo y el cuidado del cuerpo era una obligación social), Juegos Olímpicos de la Antigüedad (solo participaban hombres libres y ciudadanos griegos)

MODERNIDAD

Se desarrolla en Inglaterra y se introduce en el ámbito estudiantil.

SIGLO XXI

Se convierte en un fenómeno cultura y al alcance de todos y se permite que las mujeres realicen deportes.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

- **ACTIVIDAD FISICA**
Es cualquier movimiento del músculo que consume nuestra energía.
- **DEPORTE**
Es de manera planificada, estructurada y repetida en un entorno reglamentado y competitivo

FISIOLOGICOS

- ✓ Prevención Osteoporosis (Densidad ósea)
- ✓ Cáncer (Colon 40% - 50 % y Mamas 30% - 40%)
- ✓ Efectos cardiovasculares (Hipertensión arterial, Índice de colesterol y previene infartos)
- ✓ Diabetes (Actividad física = azúcar FE)
- ✓ Mejora la flexibilidad.
- ✓ Facilidad de hacer esfuerzo sin fatiga.

PSICOLOGICOS

- ✓ Mejora la autoestima
- ✓ Hay menos grado de agresividad
- ✓ Mas rendimiento intelectual
- ✓ Menos tensión y estrés
- ✓ Menos depresión

SOCIALES

- ✓ Incrementa la comunicación
- ✓ Mejora el estilo de vida
- ✓ Ocupación positiva del tiempo libre
- ✓ Fomenta las relaciones sociales.

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

- ✓ La contribución al desarrollo integral de la persona.
- ✓ Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- ✓ Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

COORDINACIÓN

- ✓ Capacidad para utilizar los sentidos.
- ✓ El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla.
- ✓ El ritmo (Ej. moverse al son de una música).

Ser ACTIVO "Un mundo lleno de beneficios"