



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

Profesor(a):	Camilo Peña		
Correo:	cpena@ccechillan.cl		
Instagram:	profisica_camilo_p		
Curso	3° medio	Fecha máxima de envío	3 de junio
Objetivo de aprendizaje:	Analizar sobre la base de la investigación , factores biológicos , ambientales y sociales que influyen en la salud humana		
Fechas resolución de dudas	Todos los Martes de 16:00 a 17:00 hrs Transmisión en vivo instagram		
Verificación	Lo trabajado lo puede enviar al correo, instagram, mediante una fotografía adjunta.		

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

Deporte

El término deporte es una actividad física, básicamente de carácter competitivo y que mejora la condición física del individuo que lo practica, de igual forma cuenta con una serie de propiedades que lo hacen diferenciarse del juego. Por su parte la Real Academia Española (RAE) define este término como una actividad física que es ejercida por medio de una competición y cuya práctica requiere de entrenamiento y normas.

En general la definición de deporte va relacionada con la actividad física, sin embargo es necesario tener en cuenta que no se debe confundir con el ejercicio físico, ya que existen juegos como el ajedrez que no necesita de actividad física pero sí agilidad y gran concentración. La mente forma parte del cuerpo y su actividad es considerada como actividad física más no como ejercicio físico. Por su parte el Comité Olímpico Internacional señala que el deporte es un derecho humano y reza lo siguiente «toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio».

Es muy importante que el deportista tenga buena capacidad y respuesta física para obtener el resultado deseado, de igual forma el equipamiento y la inteligencia son vitales dentro de la competencia. Más allá de competir el deporte es entretenimiento para quienes lo practican y lo miran.

Hallazgos arqueológicos han evidenciado que desde antes del año 4 mil a.C. se realizan eventos deportivos en regiones de China. Fueron tan populares los deportes que cada vez eran más las disciplinas que se practicaban y mayor número de aficionados al punto de que empezaron hacerse de manera profesional y los deportistas empezaron a ganar dinero por competir.

Preguntas sobre la información

- 1) ¿Qué efectos produce la inactividad física?

- 2) En los adultos, mencione los beneficios de la actividad física en adultos

- 3) Los juegos mentales o de destreza son considerados una actividad física. Explique su respuesta

- 4) Establezca diferencias entre deporte y actividad física



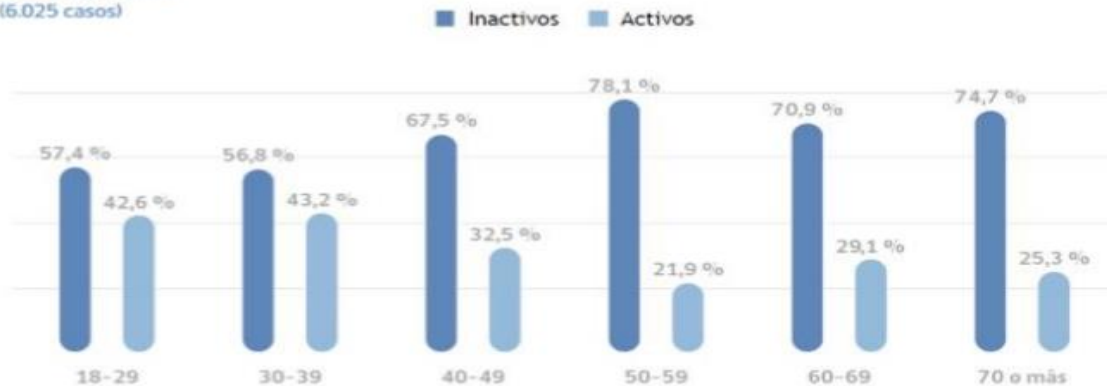
Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

II Cuáles son los beneficios de practicar deporte en la adolescencia (Utilizar el libro , pag 28 y 29)

Órgano	Beneficio
Corazón	
Cerebro	
Aspectos psicologicos	
Aspectos sociales	
Sistema muscular	
Huesos y articulaciones	
Masa corporal	

III Del siguiente gráfico, responder las siguientes preguntas:

Nivel de Actividad e Inactividad
Física según edad
(6.025 casos)



(Fuente: "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en población de 18 años y más", Ministerio del Deporte)

1. ¿Qué grupo etario presenta mayor y menor actividad física? ¿Cuáles podrían ser las razones de esto
2. ¿Cuáles son las razones que explican el aumento de personas inactivas en la población chilena?
3. ¿Cuál es la tendencia que se observa en este gráfico?
4. ¿Qué relación se puede establecer entre el nivel de actividad física y el estado nutricional de la población chilena?
5. ¿Cuáles podrían ser los factores de riesgo que presenta la población al no realizar actividad física?