

# Beneficios del Deporte

Competencias genéricas: 3.1 y 3.3



**Objetivo:** Reconocer los beneficios que proporciona el realizar ejercicio a través de deportes adaptados, recreativos y deporte reglamentado para motivar la práctica de este y generar conciencia sobre la diversidad de funciones.

**Aprendizaje esperado:** Reconoce los cambios fisiológicos y psicológicos que proporciona la práctica del deporte, a su vez visualizar los cambios físicos en su cuerpo para generar conciencia sobre la diversidad de funciones.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que implique gasto de energía (OMS).



## A NIVEL BIOLÓGICO

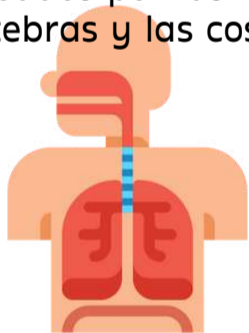
- 1.- Mejora la amplitud articular.
- 2.- Mejora la oxigenación muscular.
- 3.- Retarda la aparición de fatiga muscular.
- 4.- Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.

## - Aparato Locomotor -

Permite al ser humano interactuar con el medio que le rodea mediante el movimiento o locomoción, sirve de sostén y protección a los órganos del cuerpo. Está conformado por los siguientes sistemas:

### Cardio Respiratorio

Es el encargado de introducir el O<sub>2</sub>, presente en la atmósfera, en el interior del organismo por una serie de conductos hasta llegar a los pulmones, situados por encima del diafragma, rodeados por las vértebras y las costillas.



### Muscular

Comprende al conjunto de músculos que pueden ser controlados voluntariamente.



### Nervioso Central

Controla todas nuestras funciones corporales. Está conformado por el encéfalo, ubicado dentro de la cavidad craneal y la médula espinal, la cual se encuentra dentro del conducto o canal vertebral



## A NIVEL PSICOLÓGICOS



Son los que se desarrollan en nuestra mente, es decir todo lo que tiene que ver con nuestra personalidad, carácter, emociones y pensamientos.

### 1.- Creatividad.



### 2.- Personalidad.



### 3.- Seguridad.



### 4.- Confianza.



# Beneficios del Deporte



La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que implique gasto de energía (OMS).

## A NIVEL BIOLÓGICO



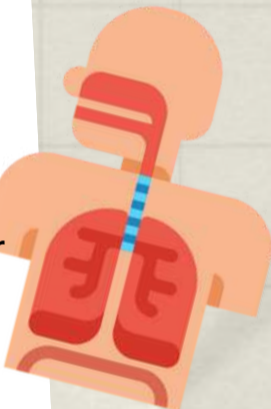
- 1.- Mejora la amplitud articular.
- 2.- Mejora la oxigenación muscular.
- 3.- Retarda la aparición de fatiga muscular.
- 4.- Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.

## Aparato Locomotor

Permite al ser humano interactuar con el medio que le rodea mediante el movimiento o locomoción, sirve de sostén y protección a los órganos del cuerpo. Está conformado por los siguientes sistemas:

### Cardio Respiratorio

Es el encargado de introducir el O<sub>2</sub>, presente en la atmósfera, en el interior del organismo por una serie de conductos hasta llegar a los pulmones, situados por encima del diafragma, rodeados por las vértebras y las costillas.



### Muscular

Comprende al conjunto de músculos que pueden ser controlados voluntariamente.



### Nervioso Central

Controla todas nuestras funciones corporales. Está conformado por el encéfalo, ubicado dentro de la cavidad craneal y la médula espinal, la cual se encuentra dentro del conducto o canal vertebral



## A NIVEL PSICOLÓGICOS



Son los que se desarrollan en nuestra mente, es decir todo lo que tiene que ver con nuestra personalidad, carácter, emociones y pensamientos.

**Seguridad**

**Confianza**