



# Guía de aprendizaje

Material de apoyo



## El deporte y sus beneficios.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

Actualmente se sabe que la actividad física influye positivamente en la salud de las personas en diversas dimensiones. Por una parte el ámbito físico y su vinculación en la calidad de vida al desarrollarse sistemas del cuerpo humano como el cardiovascular, neuromuscular y locomotor por mencionar algunos. Por otro lado, las consecuencias sociales, afectivas y cognitivas de la mantención de los hábitos de movimiento, en particular en los jóvenes que aducen tener menos tiempo en la medida que los estudios pasan a abarcar en mayor medida su quehacer.

Responde:

1. ¿Cuál o cuáles son los beneficios al realizar actividad física?
2. Describe la rutina de ejercicios que has realizado en casa



# Beneficios del deporte

---