PROPÓSITO:

Que los estudiantes del grado séptimo reconozcan los peligros que puede traer para su salud y la de sus familias, la falta de actividad física moderada y el llevar un estilo de vida sedentario.

MOTIVACIÓN:

https://www.youtube.com/watch?v=6h6j_Wrh1og

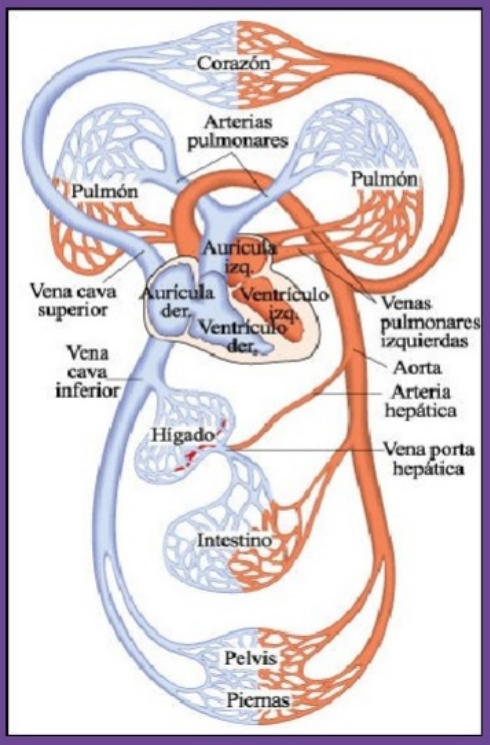
EXPLICACIÓN:



EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LA ACTIVIDAD DE LOS SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

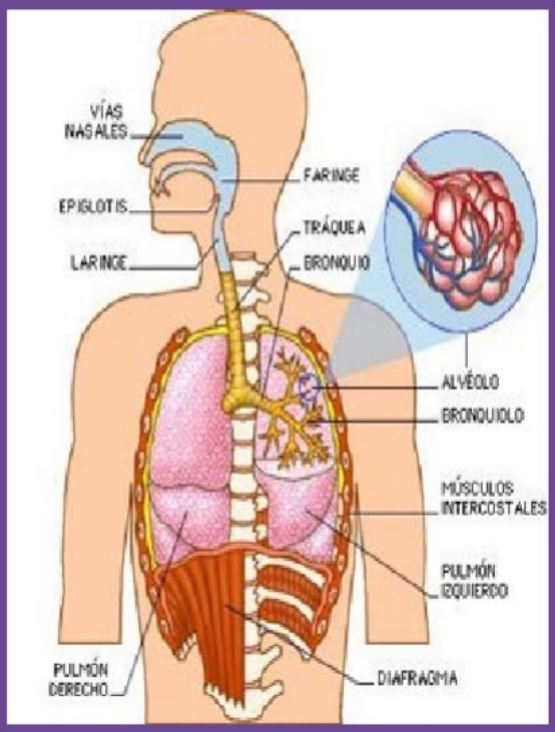
• En el aparato cardio-vascular:

- Disminución de la actividad cardíaca.
- Menos estabilidad en los vasos sanguíneos.
- La red capilar disminuye.
- Baja la capacidad de absorción de CO2.
- Aumento de riesgo de hipertensión y enfermedades respiratorias.



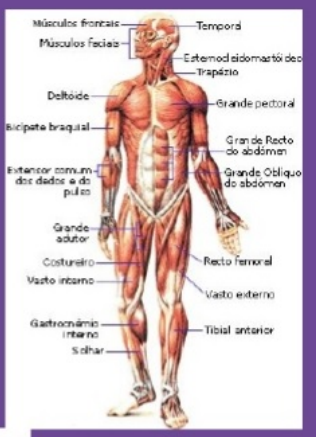
• En el aparato respiratorio:

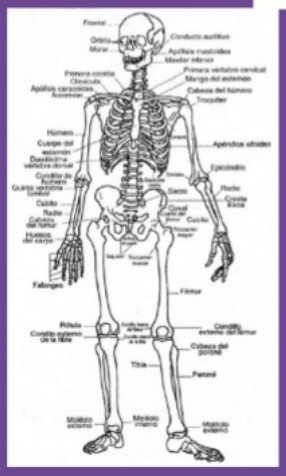
- Disminución actividad respiratoria.
- Empeora el intercambio gaseoso.
- Peor ventilación pulmonar



- En el aparato locomotor:

- Atrofia muscular
- Pérdida de calcio en los huesos
- Menos elasticidad en los ligamentos y cápsula articular
- Degeneración y debilitamiento del cartílago articular
- Limitación de la movilidad





- En el sistema nervioso:

- Menor velocidad de impulsos nerviosos.
- Tensión nerviosa, irritabilidad.
- Pérdida de reflejos.
- Sensación de cansancio.



Enfermedades y patologías asociadas al sedentarismo

- Aumento de peso (obesidad)
- Arteriosclerosis
- Enfermedades metabólicas
- Enfermedades relacionadas con el funcionamiento del corazón
- Insuficiencia y enfer. Respiratorias
- Osteoporosis con mayor riesgo de fracturas
- Artrosis
- Patología de la columna vertebral



Influencia en el nivel de condición física

- Menos resistencia
- Menos amplitud en los movimientos articulares
- Menos longitud de movimientos y mas torpes
- Pérdida de fuerza.
- Se aumenta la imposibilidad para realizar esfuerzos = INACTIVIDAD.



Lucha contra el sedentarismo

- Práctica habitual de ejercicio:

↓

Tolerancia al esfuerzo

- Mejora de la condición física.
- Mejora de la funcionalidad del organismo
- Aumento progresivo de la salud y de la calidad de vida



Sedentarismo: demasiado riesgo poco beneficio

Porcentajes de aumento de los factores de riesgos para la salud, comparado con gente activa

- **270%** Accidente cardiovascular
- **160%** Diabetes
- **100%** Cardiopatía isquémica
- Osteoporósis y fracturas
- Cáncer de colon
- **70%** Hipertensión arterial
- **60%** Cáncer de mama



Es un factor determinante de cuadros de depresión.

Recomendaciones



Realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física.

En el trabajo:



- ✔ Estacionar el auto a cuadras del trabajo.
- ✔ Dar un paseo durante el descanso del mediodía.
- ✔ Evitar estar sentado durante varias horas.
- ✔ Interrumpir esos periodos con breves estímulos de ejercicio.



EJERCICIOS:

DEFINIDO EL CONCEPTO "SEDENTARISMO" DEBEN INVESTIGAR POR LO MENOS CINCO (5) ENFERMEDADES QUE ESTÉN ASOCIADAS AL SEDENTARISMO Y CINCO (5) ESTRATEGIAS PARA MODIFICAR EN NUESTRA COTIDIANIDAD (EN EL DIA A DIA DE LOS ESTUDIANTES) ESAS CONDUCTAS SEDENTARIAS QUE PUEDEN SER PERJUDICIALES PARA LA SALUD.

TODO ESTO SE DEBE DESARROLLAR EN EL CUADERNO DE ED. FÍSICA Y DEPORTES.

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: