

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 3

Unidad 1: Dominando los deportes individuales

ASIGNATURA: E. Fisica

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 7° años LETRA: _____ FECHA: _____

O.A 4: Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros.

1.- Lee atentamente, luego reflexiona con tu ticket de salida.

8 efectos positivos del deporte en tu cerebro

En función del tipo de **deporte** que se practique, **la frecuencia, la intensidad y la personalidad del deportista**, encontramos unos u otros efectos sobre personas. Por este motivo, siempre es conveniente que cuando alguien se plantee realizar una actividad física, tipo que sea, consulte con un profesional que pueda asesorarle sobre el tipo de ejercicio más adecuado según sus características y objetivos.



las
del

Además, en ocasiones se hace ejercicio sin controlar la frecuencia y la intensidad. Esto puede acabar en lesiones o fatiga excesiva que al final pueden provocar el abandono de la actividad. Los estudios han mostrado hasta ahora que obtenemos **beneficios** siempre que llevemos a cabo una actividad física de forma constante, es decir, **practicándola unas tres veces por semana y con una duración mínima de treinta minutos**. Se ha podido observar también que cuando dejamos de practicar dicha actividad los beneficios, o al menos algunos, desaparecen, por lo que es importante instaurar el deporte como un hábito en nuestra rutina diaria.

Estos son los beneficios que produce la práctica regular de ejercicio físico:

1. Reducción de los síntomas de depresión y ansiedad.
2. Analgesia o aumento del umbral del dolor.
3. Liberación de dopamina, serotonina y noradrenalina.
4. Mejora de la autoestima.
5. Menor degeneración neuronal.
6. Mejora del rendimiento escolar.
7. Mejora de la función cognitiva y sensorial del cerebro.
8. Favorecimiento de la socialización.

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/8-efectos-positivos-del-deporte-en-tu-cerebro-691453893832>