



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 8° Básico

GUIA N° 12

LETRA: A-B-C

FECHA:

MATERIAL DE APOYO 8° BÁSICO

ACTIVIDAD FISICA

. Los beneficios del **ejercicio físico** son innumerables y conocidos, incluyen la mejoría de la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar –medidas por las endorfinas-, produciendo una estabilidad en el ánimo y la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes, entre otras.

Lo primero, antes de iniciar una **rutina de deportes**, es considerar que si hemos estado sin realizar actividad física por largos periodos de tiempo debemos tener un inicio paulatino, con un aumento progresivo del nivel de exigencia, empezando por ejercicios suaves hasta llegar a los más intensos.

De este modo, las fibras musculares se prepararán para una situación de esfuerzo. Comenzar con caminatas “como si fuera atrasado a algún lugar”, es una buena opción, también puede asesorarse por un profesional para realizar una rutina y así evitar lesiones futuras por fatiga muscular.

Para disminuir las lesiones y la intensidad del dolor, realice estiramientos musculares posteriores y previos a la ejecución del ejercicio. Tiene efectos positivos, sacudir los músculos durante la realización del **ejercicio físico** (esto favorece la circulación sanguínea).

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineraelteniente.cl

