ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO 7° Básico GUIA N° 17 LETRA: A-B-C FECHA: 02/09/20

GUIA DE APOYO

**Ventajas y efectos beneficiosos del ejercicio físico**

Los expertos recomiendan que los adolescentes hagan 60 minutos o más de actividad física de moderada a vigorosa cada día. He aquí algunas de las razones:

* **El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente.** El ejercicio físico hace que el cuerpo genere sustancias químicas que pueden ayudar a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede ayudar a las personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja autoestima. Además, el ejercicio puede dar a la gente una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar determinadas metas, como batir un récord personal en 100 metros llanos.
* **El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades.** El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, [diabetes tipo 2](https://kidshealth.org/es/teens/type2-esp.html) e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un [peso saludable](https://kidshealth.org/es/teens/healthy-weight-esp.html).
* **El ejercicio ayuda a envejecer bien.** Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Por ejemplo, la osteoporosis (un afinamiento de los huesos) puede convertirse en un problema a medida que la gente envejece. El ejercicio físico que te obliga a sostener el peso de tu propio cuerpo (como saltar, [correr](https://kidshealth.org/es/teens/safety-running-esp.html) o caminar) puede ayudar a fortalecer los huesos.

Las tres partes de una rutina equilibrada de ejercicio físico son las siguientes: los ejercicios aeróbicos, los ejercicios de fuerza y los ejercicios de flexibilidad

Fortalecer el corazón y los demás músculos no es la única meta importante del ejercicio físico. El ejercicio físico también puede ayudar a mantener la flexibilidad, lo que significa que los músculos y las articulaciones se estiran y se doblan con facilidad

El corazón no es el único músculo que se beneficia del ejercicio físico regular. Los demás músculos de tu cuerpo también benefician con el ejercicio físico. Cuando usas los músculos, estos se vuelven más fuertes.

