



Colegio República Argentina
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332
Rancagua



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

CORREO jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl. Cursos: 7° Básicos.

SEMANA 37 y 38: Desde el 7 al 18 de Diciembre.

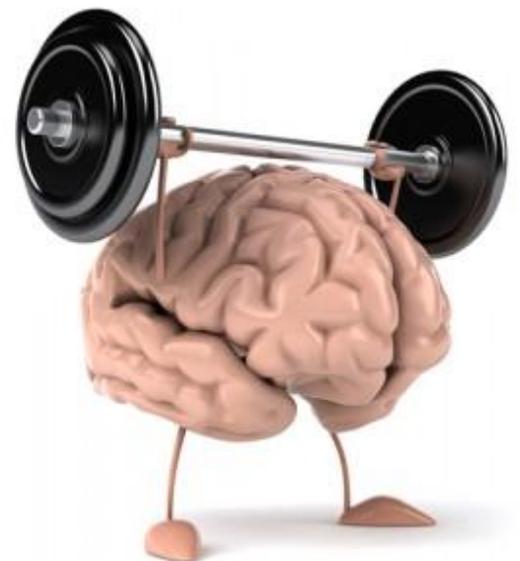
| |
|--|
| Nombre: |
| Cursos: 7° AÑO Básicos. Fecha: 7 al 18 de diciembre. |
| OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos aplicando conductas de autocuidado y seguridad como: realizar al menos 30 min de actividad física de tu interés. |

Guía de actividades.

Te dejo este desafío ya que es la unidad que comenzaremos a trabajar desde ahora y retomaremos el próximo año en nuestras clases sincrónicas con mayor profundidad y contenido.

Actividad física: cómo mejora la capacidad cognitiva (y otros beneficios)

¿Cómo mejora la capacidad cognitiva realizando solo 30 min de actividad física de tu interés a diario?



Esta frase resuena con especial significado a la vista de estudios recientes llevados a cabo por diversos profesionales de la salud que han demostrado la existencia de beneficios reales y cuantificables derivados de la actividad física, tanto para la mejora de la memoria y capacidad cognitiva como para la prevención de enfermedades mentales degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

Los beneficios son muchos, entre ellos:

- 1.- Mejora de la plasticidad (capacidad del cerebro de crear nuevas sinapsis).
- 2.- Control de los niveles de cortisol (hormona del estrés).
- 3.-Incremento de la neurogénesis (creación de nuevas neuronas).
- 4.- Mejoras en la capacidad y velocidad de procesamiento de la información, resolución de problemas y procesos de atención.
- 5.-Reducción del encogimiento del hipotálamo producto de la vejez.
- 6.-Reducción del riesgo de desarrollar Alzheimer, Parkinson y depresión.

También al realizar actividad física 30 min a día mejora cognitivamente 3 áreas muy importantes:

Cognitivo



Mejora la **memoria** y el **aprendizaje**, debido a la **formación de nuevas neuronas**.

Fomenta el **pensamiento creativo**.

Físico



Fortalece huesos y músculos.

Mejora el funcionamiento de los órganos.

Mejora el equilibrio.

Salud



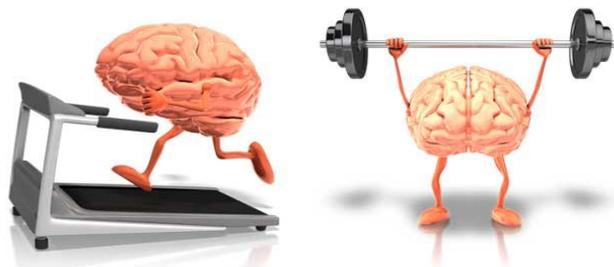
Fortalece el sistema inmunológico.

Mejora la calidad del sueño.

Previene la obesidad.

I.-Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de educación física.

- 1.- ¿Cuál o cuáles son las enfermedades mentales degenerativas más comunes que se presentan al no realizar actividad física?
- 2.- ¿En qué área se fomenta el pensamiento creativo al realizar actividad física?
- 3.- ¿En qué área se mejora la memoria con el ejercicio?
- 4.- ¿Dónde se contribuye a tener un mejor equilibrio con la actividad física?
- 5.- ¿Dónde se mejora la calidad del sueño?
- 6.- ¿Dónde se forman las nuevas neuronas?
- 7.- Al no realizar actividad física se genera una hormona del estrés ¿Cuál es según el texto?





Aquí tenemos algunos beneficios cognitivos.

II.-Según la imagen nombra 3 beneficios al entrenar nuestro cuerpo.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

BENEFICIOS DE ENTRENAR NUESTRO CEREBRO

Ayuda a generar más **CONEXIONES NEURONALES**

Mejora **AUTOESTIMA, CONFIANZA y BIENESTAR**

Disminuye los niveles de **ESTRÉS Y ANSIEDAD**

Aumenta la **AUTONOMÍA y las RELACIONES SOCIALES**

Mejora nuestras **FUNCIONES COGNITIVAS** (memoria, atención, lenguaje)

RALENTIZA la aparición o proceso de enfermedades **NEURODEGENERATIVAS**

menteágil
expertos en estimulación cognitiva