

 Colegio República Argentina

Guía de estudio:

 La **historia del deporte** evidencia la evolución que ha vivido esta actividad, que pasó de ser algo físico utilitario para la supervivencia humana a una disciplina regida y controlada por diversas organizaciones, como las selecciones y asociaciones deportivas tanto nacionales como mundiales.

El [deporte](https://www.lifeder.com/beneficios-del-deporte/) es concebido como el conjunto de actividades físicas que, además de mejorar la salud y la calidad de vida, nos ayuda a mantenernos en mejores condiciones tanto mentales como físicas.

Además de promover el desarrollo progresivo de la fuerza muscular, la velocidad, la agilidad, la concentración y la competitividad, el deporte ha sido considerado también como una forma de expresión cultural que está inmerso en la evolución de la historia de las sociedades humanas.

Distintos autores han concebido al deporte de varias formas interesantes de abordar. Ulrich Popplow describió al ejercicio físico como una actividad con un amplio sentido espiritual, que vinculaba al hombre con la naturaleza y sus dioses.



Por su parte, Eppensteiner propuso dos concepciones del deporte. La primera lo caracterizaba como una actividad natural para el desarrollo humano, que persigue el cultivo del cuerpo como una necesidad biológica desde lo lúdico mediante la competición.

La segunda concepción es cultural, definiendo al deporte a partir del efecto de consolidación y cohesión social que genera, fenómeno que posteriormente se denominó “cultura deportiva”.

Actualmente millones de personas practican una gama variada de deportes, bien sea de manera profesional, para mantener su salud o  simplemente por afición o fanatismo hacia alguna disciplina o equipo.

Conocer cuál fue el origen del deporte permite comprender cómo se iniciaron estas primeras prácticas en las relaciones sociales y el posterior surgimiento de civilizaciones.

En el paleolítico medio, unos 33 000 años antes de Cristo, se organizaban cazas en las distintas colonias y grupos sociales. También eran conocidas las danzas como rituales, cuya actividad física tenía una expresión netamente espiritual y de reconocimiento social.

En culturas como la maya y la persa, las prácticas deportivas estaban ligadas a los dioses y a las destrezas de los participantes. Por ejemplo, el llamado balón maya fue uno de los primeros deportes; consistía en golpear un balón con la cintura y tratar de introducirlo a varios metros de altura en una especie de aro de metal.

También surgieron la lucha, el levantamiento de pesas, las competencias de nado, las carreras, los saltos largo y alto, las escaladas y los lanzamientos de jabalina.

Como dato curioso se puede destacar que en aquellos juegos donde participaban varios equipos, el capitán o líder del equipo ganador debía entregar su vida para ser elevado a los dioses.

 

**DEPORTES EN EL MEDIO NATURAL**

Los deportes en el medio natural o actividades en la naturaleza sería**toda actividad física que realicemos en el entorno natural**, ya sea aéreo, terrestre o acuático. Son actividades muy atractivas para los participantes puesto que nos pone en contacto con la naturaleza, aunque algunas de ellas pueden ser peligrosas si no se practican con las medidas de seguridad adecuadas. Estos serían algunos ejemplos de actividades y deportes según el medio en el que se desarrollen:

MEDIO TERRESTRE: Carreras de orientación, senderismo, esqui, bicicleta de montaña...

MEDIO ACUÁTICO: Natación en aguas abiertas, surf, piragüismo, vela...

MEDIO AÉREO: Ala delta, parapente...



**DEPORTES INDIVIDUALES**

**DEFINICIÓN:**

*Son aquellos deportes en los que el practicante se encuentra “sólo” en un espacio, en el que debe superarse a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también las ejecutan en igualdad de condiciones.*



**DEPORTES COLECTIVOS**

***DEFINICIÓN:***

*Aquellos deportes en los que se participa o compite en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin.*



**LA HIGIENE: A TODAS LAS EDADES**

La **higiene** es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los [individuos](https://es.wikipedia.org/wiki/Individuo) para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su [salud](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud). La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la [limpieza](https://es.wikipedia.org/wiki/Limpieza) y del cuidado del [cuerpo humano](https://es.wikipedia.org/wiki/Cuerpo_humano).



HIGIENE EN LA ADOLESCENCIA

Una correcta higiene durante la [adolescencia](http://adolescentes.about.com/od/Salud/a/Qu-E-Es-La-Adolescencia.htm) es fundamental. No sólo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil. Los adolescentes a veces se olvidan del baño o no hacen excesivo caso al cepillo de dientes. Y eso se une a que en esta etapa de su vida con todas las alteraciones hormonales de la [pubertad](http://adolescentes.about.com/od/sexo/a/Qu-E-Es-La-Pubertad.htm) [llegan los olores fuertes](http://adolescentes.about.com/od/Salud/fl/iquestEs-verdad-que-los-adolescentes-huelen-mal.htm), el exceso de grasa y el aumento de la sudoración.

Por todo ello es imprescindible inculcar durante [los primeros años de la adolescencia](http://adolescentes.about.com/od/Salud/a/Cu-Anto-Dura-La-Adolescencia.htm) unas buenas medidas de higiene. Cuando esas normas se aprenden temprano es mucho más fácil que se mantengan a lo largo de toda la vida. Además ayudaremos a nuestros hijos a ser [disciplinados](http://adolescentes.about.com/od/Familia/a/La-Disciplina-Con-Los-Adolescentes.htm) y a entender la importancia de la salud.

**Por qué hay que cuidar la higiene**

Los motivos por los que hay que cuidar la higiene son varios:

1. **Por salud física.**Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes y eso puede llevar a la aparición de enfermedades.
2. **Por salud mental.**Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo y eso, sobre todo durante la adolescencia, es muy importante para las [relaciones sociales](http://adolescentes.about.com/od/Amigos/a/La-Importancia-De-La-Amistad-En-La-Adolescencia.htm).
3. **Por estética.**La imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

**Por qué es especialmente importante la higiene durante la adolescencia**

El organismo de los adolescentes está en [plena transformación](http://adolescentes.about.com/od/sexo/a/Qu-E-Es-La-Pubertad.htm). En sus cuerpos comienzan a tener lugar nuevos procesos hormonales. Y esos procesos provocan mayor sudoración y la aparición de nuevos olores, no siempre agradables. En el caso de las adolescentes, además, la mayoría de ellas tendrá ya menstruación. Esas son razones para que cuiden su higiene aún más que cuando eran niños.

**Cómo pueden mantener una buena higiene los adolescentes**

La mejor recomendación es un baño diario como mínimo.

La costumbre de tomar una ducha ya sea al levantarse o antes de irse a la cama es imprescindible para mantener el cuerpo limpio. Además, en cada caso habrá que añadir algún baño más en función de las ocupaciones del adolescente. Por ejemplo, si el chico o la chica [practican algún deporte](http://adolescentes.about.com/od/Deportes/a/Los-Beneficios-Del-Deporte-Para-Los-Adolescentes.htm), tras el ejercicio también es recomendable tomar una ducha.

Y además es bueno prestar especial atención a estas partes del cuerpo:

* **Cabello.** El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia, por ello es recomendable que los chicos y chicas laven su cabello con champú siempre que lo tengan sucio.
* **Cara y cuello.** Es bueno que laven su cara y su cuello con agua y jabón, además de mantenerlo limpio de esa manera podrán evitar espinillas o un exceso de [acné](http://adolescentes.about.com/od/Salud/a/Lo-Que-Debes-Saber-Sobre-El-Acn-E.htm).
* **Orejas.** Es bueno también que se laven las orejas con agua y con jabón.
* **Pies.** Para evitar malos olores es imprescindible una correcta higiene de los pies. Hay que lavarlos con agua y jabón y secarlos muy bien. Además hay que cambiar de calcetines al menos todos los días y limpiar zapatos y zapatillas.
* **Boca.** El uso del cepillo de dientes tras cada comida es una buena ayuda para combatir las caries y el mal aliento. Además no hay que olvidar las visitas periódicas de revisión al dentista.
* **Genitales.** Tanto chicas como chicos deben lavar bien sus partes genitales. Es preferible no usar jabón, sobre todo en el caso de las chicas porque destruye la flora vaginal, a no ser que se trate de un jabón específico para la parte genital. También es importante secarse muy bien para combatir la aparición de infecciones.
* **Ropa.** No sólo el cuerpo, también deben cambiarse de ropa y lavar esta con frecuencia.

**No solo el cuerpo**

Si la higiene personal es importante, no lo es menos la higiene de la casa. Los adolescentes deben saber que la casa hay que mantenerla limpia, incluida [su habitación](http://adolescentes.about.com/od/Familia/a/Como-Conseguir-Que-Los-Adolescentes-Ordenen-Su-Habitaci-On.htm). También deben entender que ellos deben cooperar en la limpieza y el orden de la casa con el resto de la familia.

 