



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna  
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019  
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina  
**NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886**



**TALLER No** 4

**NOMBRE DEL TALLER:** Factores que pueden afectar la práctica física

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Lorena Noreña Yate
- **GRUPO:** 8-9
- **FECHA:** 15 de Marzo 2022

## FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**COMPETENCIA:** DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ

**EVIDENCIA DE APRENDIZAJE:** Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

## FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

**INSTRUCCIONES:** Lee con atención el texto y resuelve las preguntas que encontrarás al final.

**TEORÍA:** La actividad física y la práctica deportiva requieren de una buena salud en todos los aspectos de la persona, lo que incluye buenos hábitos y buena actitud.

Hay factores que pueden impedir y alterar la ejercitación física y la práctica de cualquier deporte; estos se pueden presentar por un período largo, como las **enfermedades** por falta de prevención, o pueden ser factores eventuales (que suceden de un momento a otro), como las **lesiones deportivas**. Otros factores que también pueden alterar el desempeño físico son: **Alimentación inadecuada y falta de descanso**.

**1. Enfermedades:** Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de padecer:

- Obesidad
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna  
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019  
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina  
**NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886**



**2. Lesiones deportivas:** Basta con tropezar o realizar un mal movimiento para que nos lesionemos. Por eso es importante que conozcamos bien nuestro cuerpo y sus límites, además tener presente cómo podemos ejercitarnos de manera correcta y segura.

Las lesiones deportivas son aquellas que ocurren durante el ejercicio físico, sin importar si es una práctica competitiva o recreacional. Algunas de estas ocurren de forma accidental y otras pueden ser el resultado de malas prácticas, sobre carga o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento.

En algunos casos las personas se lastiman cuando no cuentan con una buena condición física o por la falta de ejercicios de calentamiento o de estiramiento antes hacer ejercicio.

Las lesiones que más se producen en la práctica deportiva son:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esguinces o torceduras de ligamentos</li> <li>• Desgarros de músculos y tendones</li> <li>• Lesiones en la rodilla</li> <li>• Hinchazón muscular</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones en el tendón de Aquiles</li> <li>• Dolor a lo largo del hueso de la canilla o tibia</li> <li>• Fracturas</li> </ul> |
|--|---|



### 3. Alimentación inadecuada:

Comer en exceso, consumir alimentos de mala calidad (comidas rápidas) y preparados de manera inadecuada son factores de riesgo para la salud y mal rendimiento físico. Tratemos de consumir todo tipo de alimentos en una dieta balanceada.

**4. Falta de descanso:** La cantidad de horas de sueño dependen de la edad, por ejemplo, los bebés duermen casi todo el día. Pero a medida que las personas crecen, las horas de sueño tienden a reducirse, así que a los 70 u 80 años se puede dormir en promedio de cinco a seis horas y es suficiente. Si no contamos con un buen descanso, el rendimiento en la práctica deportiva estará muy reducido. Algunos hábitos adecuados para dormir adecuadamente son: usar ropa de dormir cómoda, practicar los hábitos de higiene correspondientes como cepillar adecuadamente los dientes, ducharse, entre otros.

## FASE DE EVALUACIÓN

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:** Resuelve en tu cuaderno.

1. Mencione los factores que pueden impedir la practica de actividad física:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_...

2. **Investiga**, en que consiste las siguientes enfermedades: **Obesidad, Síndrome metabólico, Enfermedad coronaria, Osteoporosis, muerte prematura y Diabetes tipo 2.**

3. ¿Qué significa "Lesiones deportivas" y porque ocurren? \_\_\_\_\_...

4. Mencione las lesiones más recurrentes en la práctica deportiva: \_\_\_\_\_...

5. Investigue que puede producir en las personas las "falta de descanso": \_\_\_\_\_...

6. ¿Qué elementos son importantes para tener un buen descanso? \_\_\_\_\_...