

ACTIVIDAD FÍSICA: actuación del organismo humano que exige realizar movimientos de mayor intensidad que los considerados normales



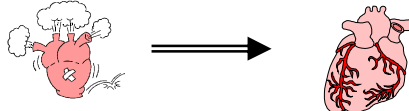
CIERTAS PROFESIONES Y OFICIOS

EJERCICIO FÍSICO



EFECTOS DE LA PRÁCTICA CONTINUADA DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACONDICIONAMIENTO DEL CORAZÓN Y APARATO CIRCULATORIO
(vasos sanguíneos, venas, arterias, capilares)



MEJORA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA
(mayor cantidad de aire = más oxígeno)



MEJORA DE HUESOS, MÚSCULOS, ARTICULACIONES
(más resistentes, fuertes y flexibles)



MEJORA LA ACTIVIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO
(mejores reflejos, movimientos más coordinados)



MEJORA SOCIAL
(ayuda a hacer nuevas amistades)



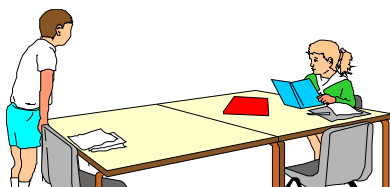
SEGÚN LA **O.M.S.** LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA ES EL MAYOR RIESGO DE SALUD EN LA ACTUALIDAD, CON ÍNDICES DE ENFERMEDAD SUPERIORES A LOS DE FUMAR, LA HIPERTENSIÓN, LA OBESIDAD O LOS ALTOS NIVELES DE COLESTEROL

SI NO HAY ACTIVIDAD FÍSICA → **SEDENTARISMO**
ATROFIA DE LAS FUNCIONES DEL ORGANISMO



EDUCACIÓN FÍSICA

estudia y desarrolla nuestras capacidades **CORPORALES**



- intelectuales
- afectivas
- sociales

