

GUIA DE ACTIVIDADES. N° 4 7° - 8° Básico

DEPARTAMENTO	ATME	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
OA PRIORIZADOS	4	FECHA DE INICIO	24 DE MAYO
LETRA DEL NIVEL	A-B-C-D-E	FECHA DE TERMINO	04 DE JUNIO

Indicaciones del profesor.

Lee atentamente la guía, resuelve utilizando las clases, guías o videos subidos a classroom para resolver dudas . Recuerda que nuestras guías tienen 2 ACTIVIDADES y **no se debe subir a classroom o enviar por correo.**

Contenido.

- **Comprender la importancia de la actividad física en la vida de una persona.**
- **Aplicar conductas de autocuidado y seguridad, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol**

GUIA N° 4	FECHA: 24 de mayo al 04 de junio	NOMBRE DE LA GUIA	Las consecuencias de las drogas, tabaco y alcohol.
			
<p>El alcohol, tabaco y drogas son tres flagelos sociales que se ha normalizado su consumo en nuestra sociedad, cada vez los jóvenes comienzan a utilizarlas de forma precoz. ¿Qué consecuencias tiene esto?</p> <p>En la presente guía, veremos los efectos contraproducentes que presentan el tabaco el alcohol y drogas como la marihuana y cocaína en nuestro organismo al realizar cualquier tipo de ejercicio físico.</p> <p>Según la OMS, el tabaquismo, el alcoholismo y drogadicción son las drogodependencias más extendidas en nuestra sociedad, y representan, respectivamente, las tres principales adicciones en la juventud. Un estudio de S.E.N.D.A (Servicio nacional para la prevención y rehabilitación de Drogas y alcohol) asegura en su último informe que un 78% de personas mayores de 18 años, consume bebidas alcohólicas esporádica o habitualmente. En 2019, 72,9% de estudiantes de entre 14 y 18 años ya había consumido bebidas alcohólicas y 14,8% se consideraba fumador habitual y el 15% ha consumido alguna droga (Marihuana o cocaína) en forma esporádica.</p>			

Consecuencias del consumo de tabaco:



- Por un lado, el humo del cigarrillo contiene monóxido de carbono, el cual junto a la actividad física provoca varias consecuencias:
- Dificulta la entrada y salida de aire en los pulmones.
- Acelera el ritmo cardíaco.
- Aumenta el riesgo de enfermedad coronaria o ataque cardíaco.
- Aumenta el riesgo de cáncer pulmonar, bronquial y bucal.
- El hábito de fumar arruina los beneficios que el ejercicio puede brindarnos.

Consecuencias del consumo de alcohol:



- Por otro lado, el etanol que contiene el alcohol afecta al sistema nervioso central, provocando euforia, mareos, disminuyendo la respuesta a los reflejos, somnolencia, alucinaciones, confusión etc. Otros efectos negativos relacionados con la actividad física son:
- El consumo agudo de alcohol ejerce un efecto negativo sobre la psicomotricidad, como tiempo de reacción y coordinación.
- Puede alterar la regulación de la temperatura del cuerpo durante el ejercicio prolongado en ambiente frío.
- El alcohol puede disminuir la fuerza, la potencia, la tolerancia muscular local, la velocidad y la tolerancia cardiovascular.
- El consumo prolongado y excesivo produce cambios patológicos en hígado, cerebro, músculo, corazón y puede llevar a la incapacidad y la muerte.

Consecuencias del consumo de drogas.

Cannabis

- Pérdida de memoria y dificultad en el aprendizaje, que afectan al rendimiento escolar.
- Aumento del apetito, ansiedad y disminución del sistema inmunitario.
- Problemas para pensar con claridad y resolver problemas.
- Alteraciones respiratorias, cardiovasculares y procesos cancerosos parecidos a los que provoca el tabaco.
- Puede llegar a provocar trastornos psiquiátricos graves en personas con predisposición a ello.

Cocaína

- Aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y temperatura corporal, lo que incrementa el riesgo de ataque cardíaco, apoplejía o fallo respiratorio.
- Pérdida del apetito, náuseas, pupilas dilatadas, comportamiento extraño y hábitos de sueño trastornados.
- Ansiedad, paranoia, depresión, pánico y fobias.
- Alucinaciones táctiles que crean la ilusión de insectos desplazándose bajo la piel.

Actividad física VS consumo de alcohol , tabaco y drogas



¿Cómo ayuda el deporte a dejar las drogas?

La adicción al alcohol u otras drogas hace que la persona deje de lado obligaciones, actividades de ocio, rutinas básicas como comer adecuadamente, altere el ciclo del sueño, etc.

Cuando una persona inicia un proceso de recuperación por consumo de drogas, la introducción de una rutina de deporte se convierte en un elemento favorecedor del abandono del consumo de alcohol y otras drogas.

Y más aún cuando se cuenta con la ayuda especializada de un entrenador personal, en la medida que permite obtener los mayores beneficios posibles de la actividad física, tanto desde un punto de vista físico como psicológico.

A continuación, se van a exponer razones por las que el deporte ayuda a dejar las drogas:

1.- La adicción al alcohol u otras drogas hace que la persona pierda diferentes rutinas de su vida.

Mientras que al incorporar una rutina deportiva se fomenta la adquisición de rutinas en otras áreas importantes de la vida del adicto.

2.- El deporte ayuda a recuperar y/o mejora la constancia y el compromiso siendo elementos muy importantes y necesarios en el proceso de recuperación de una adicción.

Como se ha expuesto previamente, cuando la persona consume alcohol u otras drogas, su vida gira en gran medida en torno a este patrón, teniendo dificultades para mantener hábitos saludables de manera constante.

3.- La realización de deporte promueve la mejora del estado de ánimo.

Se liberan ciertas sustancias químicas que ayudan a sentirse más alegre, tranquilo y saludable cada día; lo cual contribuye de manera decisiva a dejar las drogas.

Estas sustancias del organismo (neurotransmisores y hormonas) son:

Dopamina: genera sensación de placer y, de alguna forma, “nos engancha” (está presente en la adicción).

Endorfinas: Permite sentir euforia, felicidad y alegría

Serotonina: permite y propicia la sensación de calma, ayuda a evitar los excesos con los alimentos y regula el sueño.

4.- La realización de deporte mejora la autoestima.

El deporte ayuda a sentirse mejor físicamente y eso mejora la percepción de su imagen. La persona se va a sentir mejor consigo misma al ir superándose día a día en una actividad saludable y que le hace sentir bien.

Realizar deporte disminuye los niveles de estrés y esto es un factor de protección en el tratamiento de la adicción (el estrés está directamente relacionado con un incremento del riesgo de recaída en el consumo de alcohol u otras drogas).

El deporte también disminuye el grado de angustia, agresividad, ira, etc.

Actividad n° 1 semana del 24 al 28 de mayo

Responde:

1.- ¿Qué opinas sobre los índices consumo de alcohol, tabaco o drogas de los adolescentes?

2.- ¿Qué consejo le darías a un compañero o amigo que tú sabes que está consumiendo cualquier tipo de alcohol o drogas?

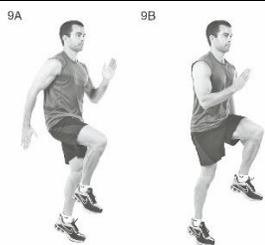
3.- Busca en internet o en un diccionario la definición de las siguientes palabras:

a) ALCOHOLISMO:

b) TABAQUISMO:

c) DROGADICCIÓN:

Actividad n° 2 SEMANA 31 DE MAYO AL 04 DE AGOSTO – ELEVACIÓN DE RODILLAS



<https://youtu.be/VP8ln2738AQ>

1- Busca un lugar cómodo EN TU HOGAR y vamos a medir cuantas ELEVACIÓN DE RODILLAS puedes hacer en 1 minuto.

2.- Usa un celular y pon cronómetro.

4.- Estás listo/a.....pon el cronometro y cuenta cuantas ELEVACIONES haces en 1 minuto, si no estás conforme con lo que realizaste, puedes probar nuevamente ,trata de hacerlo 3 veces, no el mismo día para corroborar tu avance.

5. Debes anotar tu registro en la guía o cuaderno

Flexiones de brazos

Cantidad 1ra oportunidad	Cantidad 2da oportunidad	Cantidad 3ra oportunidad