

# LA ACTIVIDAD FÍSICA



Alain, Dennis, Sergio Nerea y Noa.

# QUE ÉS LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Es cualquier movimiento que hacemos con el cuerpo y que hace que gastemos energía.
- Por ejemplo: dar un paseo o ir al colegio, estirar los brazos para coger algo, jugar, hacer deporte ...



# IMPORTANCIA DE LA ACT. FÍSICA

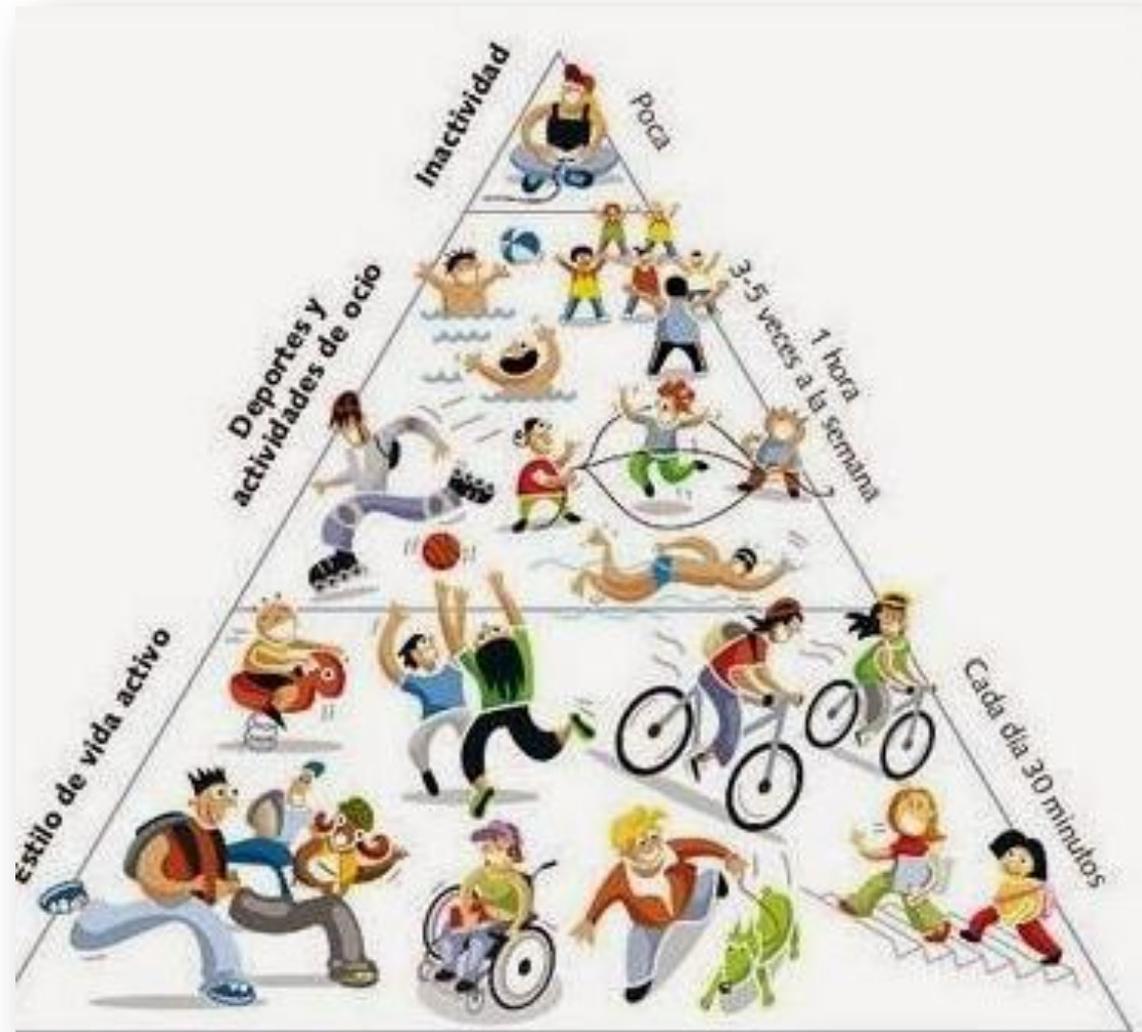
- ❑ La actividad física es esencial para el mantenimiento y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.
- ❑ La actividad física mejora...
  - Reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
  - Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
  - Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
  - La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.

# PIRÀMIDE DE L'ACTIVITAT FÍSICA



- Es fundamental mantenersse actius y realitzar activitat física a diari. Debemos hacer deporte durante media hora de 3 a 5 veces a la semana.

# PIRÀMIDE DE L'ACTIVITAT FÍSICA



# PROPUESTAS D'ACTIVIDAD FÍSICA

- Fútbol
- Voleibol
- Caminar
- Básquet
- Patinaje
- Correr
- Tenis
- Rítmica
- Pasear al perro
- Natación
- Piragüismo
- Ir al parque



# LESIONES

## □ LESIONES OSEAS:

- **Fisuras.** Grietas que se producen en los huesos sin que llegue a separarse una parte. Es una rotura parcial del hueso.
- **Fracturas:** Rotura total del hueso.



# LESIONES

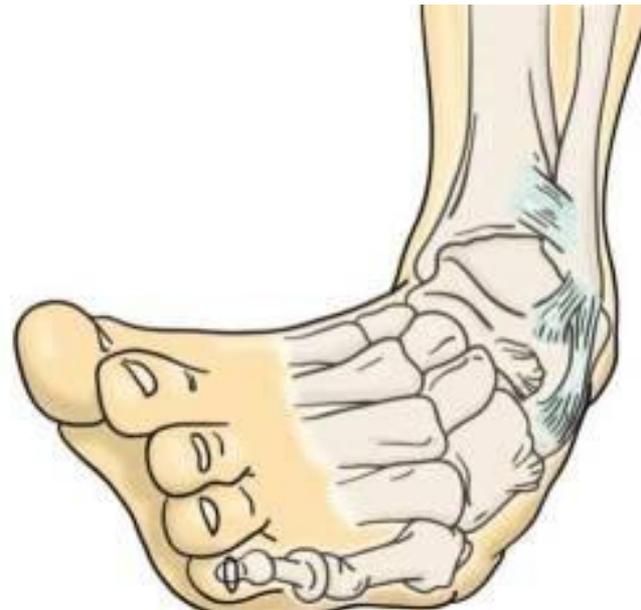
- LESIONES MUSCULARES:
  - **Contusión muscular.** Producida por un golpe.
  - **Contractura.** Se produce una contracción permanente involuntaria del músculo.
  - **Desgarro muscular o tirón muscular.** Rotura de varias fibras musculares por un golpe o por un sobreesfuerzo.



# LESIONES DEL APARATO LOCOMOTOR

## □ LESIONES ARTICULARES:

- **Esguince.** Estiramiento excesivo de un ligamento, generalmente del tobillo o muñeca, producido por una torcedura de la articulación.



# RECURSOS



<https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10>



<http://www.cbcculleredo.es/?p=13345>



**10.4. Alteraciones del aparato locomotor**

**Enfermedades del aparato locomotor**

- 10. Osteoporosis. Pérdida progresiva de masa ósea que debilita los huesos haciéndolos más quebradizos. Se produce por una falta de calcio y vitamina D.
- 11. Osteoartritis. Es un proceso normal durante el envejecimiento, que se puede agravar con los cambios hormonales de la menopausia.

[http://biologia-geologia.com/BG3/104 alteraciones del aparato locomotor.html](http://biologia-geologia.com/BG3/104_alteraciones_del_aparato_locomotor.html)

**Gracias por escucharnos!!!!**

