

# EL ARTE DEL MOVIMIENTO: SALUD Y BIENESTAR EN CADA PASO"

REALIZADA POR:

Christian  
Arboleda  
Restrepo Y  
Elizabeth  
Arboleda

(Y no fallar en el intento)

## 1) FUNDAMENTOS DEL BIENESTAR FISICO Y MENTAL

La salud integral implica cuidar cuerpo y mente. El deporte es actividad organizada, y el ejercicio, movimiento planificado para mejorar la condición física. La actividad física incluye cualquier movimiento que gaste energía. El calentamiento previo reduce lesiones, y los estiramientos posteriores mantienen la flexibilidad. La hidratación es esencial, así como seguir buenas prácticas de higiene deportiva. El cuerpo mejora con el ejercicio y la constancia es clave para mantener los avances. Además, el ejercicio no solo fortalece el cuerpo, sino que también beneficia la salud mental, reduciendo el estrés.

¡Resumen!

## 2) BLOQUE A SALUD

- **Salud:** Bienestar físico, mental y social.
- **Deporte:** Actividad organizada y competitiva.
- **Ejercicio físico:** Movimiento corporal para mejorar la salud.
- **Actividad física:** Cualquier movimiento que gaste energía

## 3) BLOQUE B

### Calentamiento

¡Prepárate!

- **¿Para qué sirve?** Para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.
- **¿Cómo se hace?** Ejercicios suaves antes de entrenar.
- **¿Cuánto dura?** 10-15 minutos.

En pocas palabras: Calentar es como poner a punto tu cuerpo antes de hacer ejercicio.

## 4) BLOQUE C

### El Estiramiento

¡Relájate y flexibiliza!

- **¿Para qué sirve?** Aumenta la flexibilidad, mejora la recuperación y previene lesiones.
- **¿Cómo se hace?** Estiramientos suaves y sostenidos de los músculos.
- **Tipos:** Activo (realizado por uno mismo) y pasivo (con ayuda externa).

En pocas palabras: Estirar es como alargar tus músculos para que estén más elásticos.

## 5) BLOQUE D

### La Higiene Deportiva

Cuida tu cuerpo, cuida tu rendimiento.

- **¿Qué es?** Conjunto de prácticas para mantener la salud y prevenir enfermedades en deportistas.
- **¿Por qué es importante?** Evite lesiones, mejore el rendimiento y prevenga infecciones.
- **¿Qué incluye?**
  - **Nutrición:** Alimentación adecuada para el deporte.
  - **Hidratación:** Consumo suficiente de líquidos.
  - **Descanso:** Sueño suficiente para recuperarse.
  - **Vestido:** Ropa adecuada para la actividad.

En pocas palabras: La higiene deportiva es cuidar tu cuerpo para que esté en óptimas condiciones para entrenar y competir.

6) Una combinación de calentamiento, entrenamiento, estiramientos y una alimentación equilibrada es la clave para una vida más saludable y activa

Comienza hoy mismo a cuidar de ti!

