MINISTERIO DE EDUCACION

CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE BELLAS LUCES

PROFESOR

JOSE ANGEL ESPINOZA

MODULO DE EDUCACION FISICA

7° Y 8°

ESTUDIANTE

GRADO

**OBJETIVOS DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

* Explica los beneficios de la práctica de actividades físicas.
* Ejecuta ejercicios construidos en base a su desarrollo fisiológico y el mantenimiento de su salud corporal.
* Valora los beneficios que brinda la práctica de actividades físicas.
* Reconoce los diferentes fundamentos del béisbol.
* Investiga acerca de los fundamentos técnicos.

Concienciación acerca de los riesgos inherentes a la práctica de actividades físicas y adecuación de la misma a las características individuales.

* Investiga los beneficios y riesgos de la práctica de actividades físicas.

**Textos para reflexionar sobre la salud física y mental.**

1. Corintios 9: 24 ¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero sólo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan. 25 Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener un premio que se echa a perder; nosotros, en cambio, por uno que dura para siempre. 26 Así que yo no corro como quien no tiene meta; no lucho como quien da golpes al aire. 27 Más bien, golpeo mi cuerpo y lo domino, no sea que, después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado.

LECCION # 1

LAS DROGAS

**OBJETIVOS**:

1. Evitar el consumo de drogas que afectan la salud mental y física.
2. Conocer los riesgos personales y colectivos que puedan sufrir la salud por consumo de drogas.
3. Valorar las consecuencias por efectos del uso de drogas.

**El consumo de drogas**, por su incidencia y las graves consecuencias que estas sustancias acarrean para la salud, está considerado como un **problema social**. Los adolescentes son uno de los grupos más vulnerables ante el consumo de estupefacientes. La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito destaca la importancia de conocer y entender por qué este sector es más propenso al consumo, así como los graves riesgos que conlleva, para ayudar en la elaboración de estrategias y en la toma de decisiones que permitan prevenir y actuar ante situaciones de consumo de drogas en la adolescencia.

Según el estudio [**Abuso de drogas en adolescentes y jóvenes y vulnerabilidad familiar**](https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/Publicaciones/Publicaciones2014/LIBRO_ADOLESCENTES_SPAs_UNODC-CEDRO.pdf),  “existe suficiente información epidemiológica para sostener que **los púberes y adolescentes son los más vulnerables al consumo de sustancias legales**, **ilegales y drogas médicas,** dado que su identidad se encuentra en un estado de formación”

**Factores que elevan el riesgo de consumo entre los adolescentes**

Entre los factores que elevan el riesgo de consumo de drogas se encuentran la fácil **accesibilidad** a muchas sustancias como alcohol y tabaco (según el informe el 40,5 por ciento de los adolescentes consume o ha consumido alguna droga legal). Además, según explica el estudio [***Los adolescentes y el consumo de drogas***](http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=843)***,*** llevado a cabo por Elisardo Becoña Iglesias, profesor del Departamento de Psicología clínica y Psicobiología de la Universidad de Santiago de Compostela, en Galicia, entre las principales causas generales de consumo de drogas se encuentran **factores de predisposición**, **problemas familiares** y **problemas y trastornos psicológicos**. Además de las causas generales, el informe pone de manifiesto una serie de factores específicos de la adolescencia que aumenta la probabilidad de que los jóvenes consuman drogas y que tienen que ver con el hecho de que se encuentran en una **etapa de desarrollo físico** (**pubertad**), **emocional, psicológico y sociológico**.

Las Drogas más comunes en Panama

**La Marihuana**:

Es una planta llamada yerba, monte, se utilizan las hojas y flores disecadas, elaboradas en forma de cigarrillo. Los adictos la inhalan sin filtrar, lo que ocasiona daños a los pulmones y el cerebro. Estas drogas alteran el estado de ánimo de la persona, en su modo de pensar y en su conducta.

**La Cocaína:**

## Es un polvo blanco, fino que se obtiene de una planta llamada coca y sirve de estimulante para el organismo (excitación y euforia).

Las drogas acarrean una serie de consecuencias perjudiciales para la salud física y psíquica de los consumidores; sin embargo, al encontrarse en una etapa de desarrollo y de formación del hombre adulto las  **consecuencias son más graves en los adolescentes**.

Consecuencias en los adolescentes:

* **Daños en el aparato respiratorio**: Sobre todo asociados al consumo de cannabis ([**bronquitis**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias/bronquitis.html), [**enfisemas pulmonares**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias/2003/04/06/enfisema-pulmonar-4442.html), etcétera).
* **Daños cardiovasculares**: Como **hipotensión** y alteración de la frecuencia cardiaca (cannabis), taquicardia e [**hipertensión**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html), riesgo de [**angina de pecho**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/angina-pecho.html) e [**infarto de miocardio**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/infarto-miocardio.html.html), hemorragias cerebrales (cocaína), [**arritmia**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/arritmias.html), cardiopatía isquémica (drogas sintéticas).
* **Daños cerebrales**: Alteraciones neuropsiquiátricas, neurotoxicidad (muerte de neuronas), riesgo de infarto cerebral, etcétera.

Cilmente adicto, se enferma y puede morir.

* **Otros daños en el organismo**: problemas dentales, pérdida de olfato, sinusitis, perforación del tabique nasal, [**insomnio**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/insomnio.html), convulsiones, insuficiencia renal, rabdomiólisis (necrosis del tejido muscular que provoca la liberación de contenidos de las fibras musculares y que provoca fuertes mialgias), coagulopatía, insuficiencia hepática, etcétera.
* **Daños psicológicos**: Trastornos de la memoria, la concentración y el aprendizaje (lo que deriva en fracaso escolar), trastornos psicomotores y en la realización de tareas complejas, reacciones de [**ansiedad**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html) y de pánico, aumento de la [**depresión**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion.html), desarrollo de [**esquizofrenia**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/esquizofrenia.html) (en personas con predisposición), brotes psicóticos, etcétera.

Actividades:

* 1. Cuáles son los riesgos que enfrentan los jóvenes que consumen droga?
  2. Cuáles son las consecuencias en el consumo de droga en los adolescentes?.
  3. Cuáles son los efectos que produce el usar drogas y a que conduce el consumo?.
  4. Cual sería tu reacción al conocer que un amigo o (a) consume drogas? Descríbelo
  5. Como son las relaciones personales con tus padres y profesores? Descríbelo.
  6. Realizar una reflexión personal en base al tema?

 **BENDICIONES Y ÉXITOS EN TU SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL.**