

U.D. Nº1 EL TEST DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.



1º DESAFÍO: REALIZAR TODAS LAS PRUEBAS (1, 3, 4 Y 5) DE INTERIOR EN UNA SESIÓN



1. CALCULA TU IMC

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Mi IMC es: _____

Sitúate ahora en la siguiente tabla (Fuente OMS)

Edad	Normal	Normal
14	17 – 21,7	17,2 – 22,6
15	17,6 – 22,6	17,8 – 23,4
16	18,2 – 23,4	18,2 – 24
17	18,8 – 24,2	18,4 – 24,4
18	19,2 – 24,8	18,6 – 24,7

¿Crees que el IMC es un parámetro válido para valorar tu salud? Justifícalo

¿Qué otros parámetros podrías utilizar?

¿Qué te parece tu resultado? (Mira los valores de referencia)

¿Alguna propuesta para mejorar/ mantener tu IMC este curso? (Explicala)



2º DESAFÍO CONSEGUIR UNA GRÁFICA PLANA (RITMO REGULAR)

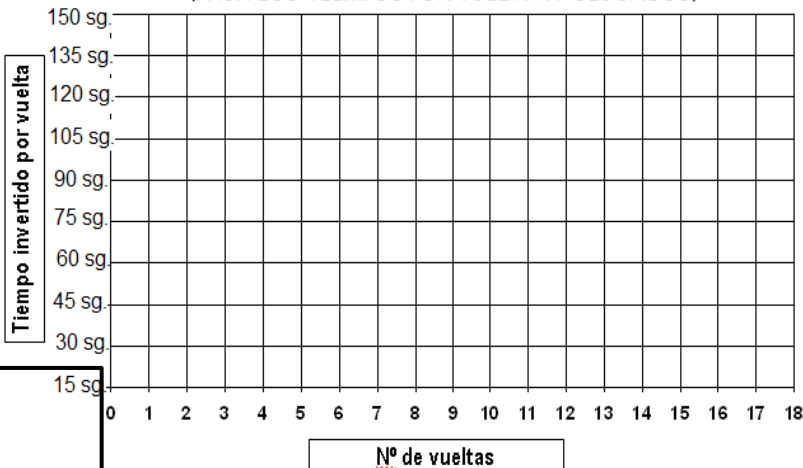


2. TEST DE RITMO DE CARRERA

Una vez situado en la línea de salida debes correr durante 12 minutos de manera continua y sin pararte. Si durante el primer test caminas es indicativo de que has llevado un mal ritmo de carrera o que tu resistencia cardiovascular y muscular está en niveles poco saludables. ¡Debes entrenar y mejorar! Cada trimestre haremos un test diferente para valorar la resistencia cardiovascular y muscular. Esto sólo nos indica el punto de partida. Recuerda que cada vuelta tiene 200 metros. Tu compañero anotará el tiempo por vuelta. Es importante que dosifiques el esfuerzo tratando de mantener un ritmo constante y sin pararte.

ELABORA TU GRÁFICA DE RITMO DE CARRERA:

¡PASA LOS TIEMPOS POR VUELTA A SEGUNDOS!



Puls. Inicio	Tiempo paso
	1ª Vuelta
	2ª Vuelta
	3ª Vuelta
	4ª Vuelta
	5ª Vuelta
	6ª Vuelta
	7ª Vuelta
	8ª Vuelta
	9ª Vuelta
	10ª Vuelta
	11ª Vuelta
	12ª Vuelta
	13ª Vuelta
	14ª Vuelta
	15ª Vuelta
	16ª vuelta
	Puls. Final
	¿Ritmo const.?
	Metros recorridos
	Tu baremo

TU RITMO MEDIO

Mi ritmo medio por vuelta es tiempo total(seg) / nº vueltas: _____

(divide los segundos que dura la prueba por el nº de vueltas conseguidas)

BAREMO	Chicos	Chicas
10	3200 m	2700 m
9	3030 m	2550 m
8	2860 m	2400 m
7	2690 m	2250 m
6	2520 m	2100 m
5	2350 m	1950 m
4	2180 m	1800 m
3	2010 m	1650 m
2	1840 m	1500 m
1	1670 m	1350 m

Conclusiones del test

¿Me paro?

¿Cómo lo he hecho con respecto al curso pasado?

PLANTEA UN TEST DIFERENTE PARA VALORAR TU RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

Pero entonces ¿Si no realizo test fisicos no puedo saber si tengo buena salud?



3. PRUEBAS DE FONDOS PARA BRAZOS

MI TEST ALTERNATIVO PARA VALORAR LA FUERZA

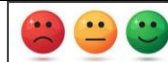
Modalidad A



Modalidad B:



3º DESAFÍO: PROPONER 3 PRUEBAS ALTERNATIVAS PARA VALORAR TU CONDICIÓN FÍSICA



Investiga un poco y plantea otra prueba que permita valorar tu Fuerza

Nº de planchas SEGUIDAS sin apoyar rodillas ¡bien hechas! (Modalidad A)

Nº de planchas SEGUIDAS apoyando rodillas ¡bien hechas! (Modalidad B)

4. EL TEST DE ILLINOIS

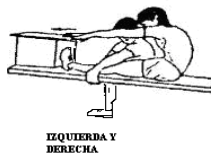
		ACEPTABLE				
CHICOS	<15,2	15,2 – 16,1	16,2 – 18,1	18,2 – 18,8	>18,8	
CHICAS	<17,0	17,0 – 17,9	18,0 – 21,7	21,8 – 23,0	>23,0	

¿Qué capacidades/Cualidades valora?

¿Para qué nos vale este tipo de prueba?

Estos son mis tiempos: 1º Intento: _____ 2º Intento: _____

5. ESTIRAMIENTOS



Pierna. derecha _____

Pierna izqda. _____

¿Qué otro test conoces que valore tu Flexibilidad?

REFLEXIONA SOBRE LOS TEST REALIZADOS

¿Qué capacidades han mejorado a lo largo de la ESO?

¿Qué capacidades han empeorado?

Relaciona los resultados con el incremento o disminución de tu nivel de entrenamiento en los últimos cursos.

COMPROMISO DE MEJORA (de la condición física y salud)

En base a estos datos tienes que realizar una propuesta de mejora para el presente curso. Estos objetivos serán la referencia para hacer un buen diario y programa de entrenamiento para el presente curso.

ESTE CURSO ME COMPROMETO A:

- 1.
- 2.
- 3.

Fecha:

Firma:



Tómate en serio este compromiso. Si los resultados del test no han sido todo lo satisfactorios para alguien de tu edad ¡Cuidado! Aunque te veas muy bien cuando te miras al espejo puedes estar desarrollando problemas de salud que acabarán convirtiéndose en lesiones o enfermedades no demasiado tarde. Ahora es el momento de actuar

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

A mejorar:



EDUCACIÓN FÍSICA



INMA MARTÍN

FICHA

FRECUENCIA CARDÍACA



La frecuencia cardíaca o número de pulsaciones por minuto de nuestro corazón, es el parámetro que empleamos normalmente para conocer la exigencia e intensidad que estás empleando en un ejercicio.

LA FRECUENCIA CARDÍACA Y EL EJERCICIO FÍSICO

Para cualquier actividad o esfuerzo físico según sea la intensidad empleada obtendrás diferentes beneficios.



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENEFICIO



90% - 100%



0 - 2 MIN

MEJORA LA VELOCIDAD MÁXIMA

80% - 90%



2 - 10 MIN

MEJORA RESISTENCIA ANAERÉBICA

70% - 80%



10 - 40 MIN

MEJORA CAPACIDAD AERÓBICA ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR IDEAL

60% - 70%



40 - 80 MIN

MEJORA LA RESISTENCIA Y QUEMA GRASA

50% - 60%



20 - 40 MIN

MEJORA LA SALUD Y AYUDA A LA RECUPERACIÓN TRAS EL ESFUERZO

ÍNDICE CARDÍACO MÁXIMO
I.C.M



(220-EDAD) =puls./min

CALCULA TU ZONA DE ACTIVIDAD
ENTRE EL 60 % Y EL 85% DEL I.C.M



ICM X 60% =puls./min

ICM X 85% =puls./min



1- OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO.

El entrenamiento persigue unos objetivos muy concretos que deben alcanzarse y que aportan la **motivación** necesaria para continuar trabajando. El entrenamiento requiere un esfuerzo psíquico que no es fácil de mantener. Para afrontarlo, se debe **pensar positivamente**.

Se destacan los dos tipos de entrenamiento más habituales, que persiguen objetivos distintos:

A. Entrenamiento deportivo. Este tipo de entrenamiento tiene como objetivo la mejora del rendimiento en la práctica de un deporte, y se basa en dos aspectos: el **entrenamiento de la condición física** y el **entrenamiento técnico y táctico**. El entrenamiento deportivo se divide en distintas etapas, según la edad y el nivel de los practicantes.



B. Acondicionamiento físico. Es el que se realiza para mantenerse en forma o para practicar actividad física en el **ámbito recreativo o competitivo**, sin llegar al máximo rendimiento. El trabajo de acondicionamiento físico se rige por los principios y periodos del entrenamiento, y se basa, sobre todo, en el entrenamiento de la condición física. El entrenamiento de los aspectos técnicos y tácticos se desarrolla, a menudo, mediante la propia práctica o competición.

2- LA ADAPTACIÓN Y LAS LEYES BÁSICAS QUE LO RIGEN.

Es la capacidad de los seres vivos de acostumbrarse a las condiciones del medio.

La base de la adaptación es la aplicación del ejercicio físico. La adaptación es progresiva y al faltar el ejercicio sería regresiva, dándose por tanto una desadaptación.

(Leyes de adaptación)

Las actividades físicas provocan adaptaciones en el organismo siempre y cuando sean lo suficientemente intensas para suponer un esfuerzo significativo.

Existen **dos leyes fundamentales del entrenamiento de la condición física** formuladas por dos fisiólogos que investigaron el comportamiento del cuerpo durante el entrenamiento: Hans Selye y Arnold Schultz.

a) La ley de Selye o síndrome general de adaptación. Esta ley explica la capacidad que tiene el cuerpo para adaptarse a las dificultades, al trabajo, al entorno.

El efecto que produce un estímulo (trabajo) en el organismo se concreta en una situación de estrés (fatiga), que genera una serie de reacciones (síndrome de adaptación) que hacen incrementar el nivel inicial de rendimiento

(**sobrecompensación**)

b) La ley de Schultz o del umbral

Toda persona tiene un punto a partir del cual, la intensidad de un estímulo puede producir modificaciones de adaptación con efectos de **sobrecompensación**.

Digamos que ese punto es el **umbral** de dicha persona, que se define como: "**límite a partir del cual se percibe una sensación o estímulo**".

Si el estímulo es de una intensidad que no sobrepasa dicho umbral, el esfuerzo realizado carecerá de sentido para el ejecutante, y por lo tanto **no habrá sobrecompensación ni mejora**.

Principios de entrenamiento

Principio de unidad funcional

Todos los organos y sistemas estan conectados uno con otro, el entrenamiento debe contemplar el desarrollo de todos los sistemas.

Principio de la especificidad

El entrenamiento debe ser lo mas fiel a el tipo de competencia.

Principio de la sobrecarga

Si la carga es adecuada y llega al umbral este presentará mejoras.

Principio de la continuidad

Si el entrenamiento se interrumpe se pierde lo obtenido.

Principio de la recuperación

Cuando yo descanso, estoy sanando y agregando algo mas de material para fortalecer aquellas zonas de mayor demanda.

Principio de la supercompensación

Cuando aplicamos una carga eficaz nuestro organismo se adapta y luego de la recuperación consigue un estado mas alto.

Principio de la individualidad

Cada persona es única, en dos individuos realizando la misma carga se obtendrán resultados diferentes.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Objetivo: obtener los beneficios deseados sin riesgos

Individualización

Cada persona es diferente y por lo tanto se debe seguir un plan de entrenamiento que se adapte a las condiciones físicas, psíquicas, laborales, familiares, etc. de cada persona.

Incremento progresivo de la carga

Se debe aumentar la carga (volumen e intensidad) de manera progresiva para que nuestro organismo consiga adaptarse de manera gradual, mejorando nuestro rendimiento y evitando lesiones.

Multilateralidad

En la actividad física se deben desarrollar todas las partes del cuerpo y todas las cualidades físicas básicas como son fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad para evitar descompensaciones.

Variedad

Realizar ejercicios variados evitando caer en la rutina con ejercicios monótonos y repetitivos. De esta manera evitaremos pérdida de motivación y conseguiremos mayores adaptaciones y trabajo de más grupos musculares.

Continuidad

La actividad física debe desarrollarse de manera constante y periódica. Si los descansos son demasiado largos entre sesiones de ejercicio perdemos las mejoras conseguidas.

4- CARGA DE TRABAJO Y DESCANSOS.

La carga de trabajo.

El entrenamiento se basa en una serie de ejercicios que forman el trabajo físico, definido por dos indicadores básicos: el **volumen** o cantidad de trabajo y la **intensidad** o calidad de trabajo.

El volumen de trabajo se puede expresar en metros (distancia total recorrida), kilos (peso total levantado), minutos (tiempo total de trabajo) o número de repeticiones de los ejercicios. La intensidad de trabajo se expresa con un porcentaje del trabajo máximo que podría realizarse (porcentaje del peso máximo que se puede desplazar), con el tiempo de ejecución ("x" metros en "x" segundos), con la frecuencia cardiaca (pulsaciones/minuto) o con la dificultad del trabajo (inclinación del terreno, escaleras, etc.).

La recuperación o descanso.

La recuperación es una fase del entrenamiento en la que el organismo se recupera del esfuerzo realizado. La recuperación se produce en los periodos de descanso: las pausas entre las repeticiones y las series de ejercicios (**recuperación inmediata**), entre las sesiones de entrenamiento (**recuperación próxima**) o tras un periodo de sesiones o temporada de trabajo (**recuperación diferida**).

5- CUADRO RESUMEN DE ENTRENAMIENTO CFB.

Los métodos empleados en el entrenamiento de la condición física se llaman **sistemas de entrenamiento** y expresan el tipo de **trabajo** (volumen, intensidad y medios que utiliza) y el tipo de **recuperación**. Cada cualidad motriz tiene sus propios sistemas de entrenamiento:

Capacidades motrices	Volumen	Intensidad		Recuperación	Sistemas de entrenamiento
	Tiempo/reposo	Carga	Tiempo	Duración	
Resistencia anaeróbica	Hasta 3 min.	Más de 170 p./min.	Muy poco	Larga (48 – 72 h.)	Intervalos, circuitos
Resistencia aeróbica	De 3 a 30 min.	140 – 170 p./min.	Medio - poco	Media (24 – 48 h.)	Fartleck, intervalos
	Más de 30 min.	130 – 160 p./min.	Modera da		Carrera continua, cross paseo.
Fuerza máxima	Pocas repeticiones	90 – 95%	Mucho	Larga (72 h.)	Halterofilia, musculación (máquinas, pesos),

					isométrico
Fuerza – velocidad	Mediano nº de repeticiones	70 – 80%	Medio - poco	Media (24 – 48 h.)	Multisaltos, musculación (máquinas)
Fuerza – resistencia	Elevado nº de repeticiones	Menos del 50%	Medio	Media (48 h.)	Ejercicios gimnásticos, isocinético (máquinas)
Tiempo de reacción	Mediano nº de repeticiones	Media	Mínimo posible	Corta (24 h.)	ejercicios de concentración
Tiempo de movimiento	Poco nº de repeticiones	Alta	Muy poco	Larga (48 – 72 h.)	Flexibilidad, potencia muscular (fuerza explosiva),
Flexibilidad	Mediano nº de repeticiones	Baja	Mucho	Corta (6 – 12 h.)	Métodos pasivos, activos, cinéticos, stretching.

6- MODELO DE SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

a) Características básicas de la sesión:

- No deben estar aisladas y deben tener relación con la anterior y posterior.
- Debe relacionar objetivos y cargas de la sesión, y deben estar perfectamente programados para su puesta en práctica.

b) Fases:

1º Presentación y explicación de la sesión (realizamos la organización e inicio de la puesta en acción)

2º Calentamiento (fase preparatoria, activación vegetativa de forma general y específica a la actividad física posterior).

3º Parte Principal (desarrollo de las actividades diseñadas para alcanzar el objetivo propuesto).

4º Vuelta a la calma (actividad final de estiramientos, relajación, etc que permitan que la frecuencia cardiaca y el nivel de activación disminuya.

5º Balance/Evaluación de la sesión.



¡Entrena! ¡Muévete! Tu cuerpo necesita hacer deporte y no basta con las 2 clases de Educación Física. Este curso tienes que quedar con tus compañeros y bajar a entrenar al poli, al parque, a la pista, donde sea. Si no, hazlo por tu cuenta, pero necesitas un tutor de entrenamientos que te firme cada 15 días lo que haces. Indica lo que entrenas y el tiempo de entrenamiento. Recuerda que este trabajo es **IMPORTANTÍSIMO** en Bachillerato y que se valora en la nota trimestral sobre 1,5 PUNTOS

MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD. Educación Física. Curso 2019-2020

MIS OBJETIVOS (Redáctalos después de realizar el test de Condición Física y salud): 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	Mi tutor/a de entrenamiento es:
--	---------------------------------

¿Tienes pensado realizar alguna competición?

ABREVIATURAS DE LOS MEDIOS QUE PUEDO EMPLEAR

- C: Calentamiento
- CC: Carrera Continua
- CR: Cambios de ritmo (sin parar)
- EI: Entrenamiento a intervalos (hay pausas recuperadoras entre esfuerzos)
- CIR: Circuito de Resistencia/ Fuerza/ Velocidad
- D: Deportes: Indicando el deporte practicado.
- A: Autocargas: con el propio peso corporal. Flexiones, abdominales, dominadas, etc.
- P: Pesas: Con aparatos y máquinas en sala de musculación
- CB: Con cuerdas, combas y banda elástica
- O: Fitball, balones medicinales, cuestas, mancuernas, picas, arrastres,
- FL: Estiramientos finales

PRINCIPIOS QUE TENGO QUE APLICAR:

- VARIEDAD:** Entrena al menos dos cualidades físicas por sesión y utiliza diferentes métodos y recursos
- INDIVIDUALIDAD:** Adapta los esfuerzos a tus capacidades y características (a partir del test de condición física inicial)
- CONTINUIDAD:** Has de llegar a entrenar al menos 4 veces a la semana (aunque puedes proponerte hacer "algo" todos los días.
- PROGRESIÓN:** Aumenta el nº y la intensidad de los entrenamientos según vas adaptándote.
- SUPERCOMPENSACIÓN:** Alterna días de carga (más o menos intensos) con sesiones de descarga o recuperación (tu organismo mejora sus capacidades durante los días de recuperación)

¿COMO SE HACE ESTE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO?

Planifica los entrenamientos que vas a realizar **utilizando el sistema de abreviaturas** y haciendo las **anotaciones a lápiz**. Planifica tu trimestre o hazlo mes a mes. Luego **confirma** lo que has entrenado anotando **con el bolígrafo**. La estimación de la carga se hace **en función de las sensaciones de fatiga que tengas al terminar**. A un entrenamiento ligero, de regeneración le pones una X, un entrenamiento de intensidad media con acumulación de fatiga o de cierta duración serían tres X y una competición de duración media/ larga o un entrenamiento con gran fatiga le pones las cinco X. Al final de cada mes haces el resumen y compruebas en qué falla tu entrenamiento y qué es lo que tienes que mejorar.



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS 2019-2020 (Indica el entrenamiento que vas a hacer cada día)

OCTUBRE	DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO	DURACIÓN	CARGA			
	Ejemplo 1: Hoy bajé en bicicleta al IES. Rutina de musculación 45' y 10' estiramientos	75'	X	X	X	
	Ejemplo 2: Entrenamiento físico de voleibol 45 minutos y 30 de juego. 10' estiramient.	90'	X	X	X	X
1.	M					
2.	X					
3.	J					
4.	V					
5.	S					
6.	D					
7.	L					
8.	M					
9.	X					
10.	J					
11.	V					
12.	S					
13.	D					
14.	L					
15.	M					
16.	X					
17.	J					
18.	V					
19.	S					
20.	D					
21.	L					
22.	M					
23.	X					
24.	J					
25.	V					
26.	S					
27.	D					
28.	L					
29.	M					
30.	X					
31.	J					

RESUMEN DEL MESOCICLO (Octubre)	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	RESUMEN CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						
Firma tutor/a entrenamiento:	Errores de mi entrenamiento en este mes:					
A mejorar/ modificar el próximo mes:						

NOVIEMBRE	DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO	DURACIÓN	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

RESUMEN DEL MESOCICLO NOVIEMBRE	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
Firma tutor/a entrenamiento:	Errores de mi entrenamiento en este mes:					
A mejorar/ modificar el próximo mes:						

DICIEMBRE	DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO	DURACION	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						

RESUMEN DEL MESOCICLO DICIEMBRE	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						

Errores de mi entrenamiento en este mes:

A mejorar/ modificar el próximo mes:

Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO: Explica cómo estás manejando los principios del entrenamiento que vemos en clase y en qué manera van a determinar o modificar tus entrenamientos del próximo trimestre.

PRINCIPIOS del ENT	UTILIZACIÓN DURANTE EL TRIMESTRE	LO QUE VOY A HACER EN EL SIGUIENTE
INDIVIDUALIDAD		
VARIEDAD		
CONTINUIDAD		
PROGRESIÓN		

MI PLAN DE NAVIDADES. Explica lo que vas a entrenar cada día de vacaciones y luego verifica con tu diario

22						31
23						1
24						2
25						3
26						4
27						5
28						6
29						7
30						8

U.D. 2: RECORDANDO ALGUNOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

1º DESAFÍO: PRACTICAR Y DIFERENCIAR 3 MÉTODOS DE TRABAJO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.



Aunque sabemos que tienes buena memoria apunta las principales características de los métodos de entrenamiento que hemos ido utilizando en los cursos anteriores. Te ayudarán en tus sesiones de entrenamiento, tanto en tu tiempo libre como en clase.

TRABAJO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR

MÉTODO	CARACTERÍSTICAS (Tiempo de esfuerzo, FC adecuada, Recuperación, Series x Repeticiones...)
Carrera continua	
Cambios de ritmo	
Circuito de resistencia	
Entrenamiento interválico	
Cuestas.	
OTROS MÉTODOS	



2º DESAFÍO: PRACTICAR Y FOTOGRAFIAR AL MENOS 3 TIPOS DE EJERCICIO ABDOMINAL SALUDABLE.



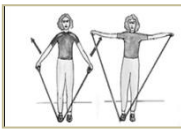

3º DESAFÍO: PRACTICAR Y COMPLETAR EL SIGUIENTE ATLAS DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN .

¿Por qué había que hacer más abdominales que lumbares?



ATLAS DE FUERZA / MUSCULACIÓN

Aunque lo trabajaremos con más profundidad en la siguiente unidad didáctica, dibuja/ fotografía algunos de los ejercicios con gomas, picas, bancos, cuerdas, colchonetas... Indica el Nº de series, ritmo, y tiempo de recuperación.

 <p>Ej: Elevaciones laterales para Deltoides. 3S x 12R. Ritmo medio Rec: 1 minuto</p>	 <p>Ej: Sentadillas en tijera con salto y cambio 3S x 10R Ritmo muy rápido Rec: 1 minuto</p>		

4º DESAFÍO: PRACTICAR Y DIFERENCIAR AL MENOS 2 TÉCNICAS DIFERENTES DE FLEXIBILIDAD.



¿Es mejor estirar mediante técnicas estáticas o dinámicas?

¿RECORDAMOS ALGUNOS MÉTODOS PARA MEJORAR MI FLEXIBILIDAD?

Recordamos brevemente en qué consistía cada uno de estos métodos.

El método Bob Anderson:

Técnica activa dinámica:

La FNP:

5º DESAFÍO: ESTIRAR CADA UNO DE LOS MÚSCULOS TRABAJADOS EN EL 3º DESAFÍO



¿Recuerdas cuáles eran los beneficios del trabajo de musculación de cara a la salud?

¿Y las características del trabajo de Velocidad?

6º DESAFÍO: PONER EN ORDEN LOS DIFERENTES EJERCICIOS PRACTICADOS



¿Cuál es el orden lógico en los diferentes ejercicios practicados hoy?

¿Por qué dirías que ese es el orden lógico y no otro?

¿Y QUÉ PASA CON MI VELOCIDAD?

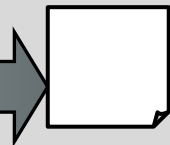
Parece que siempre nos olvidamos de la velocidad, quizás por la falsa creencia de no considerarla importante de cara a salud pero el entrenamiento de velocidad puede ayudar a mi resistencia anaeróbica, mejorar mi coordinación y hacer que el entrenamiento sea más divertido y motivante.



EJERCICIOS	DISTANCIA, TIEMPO, INTENSIDAD, RECUPERACIÓN...

Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



A mejorar:

7- FATIGA Y RECUPERACIÓN FÍSICA.

<http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1492/ALFONSO%20DIEGUEZ%20CID.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

La fatiga muscular se considera como un conjunto de manifestaciones producidas por trabajo o un ejercicio prolongado. Está asociada a la incapacidad del músculo de producir niveles de fuerza y potencia elevados. También disminuye la velocidad de contracción y es incapaz de mantener una determinada intensidad de ejercicio en el tiempo, generando de esta forma una disminución en el rendimiento para el desempeño de una actividad física.

El sueño tiene una función reparadora, es necesario considerarlo como una actividad importante para la recuperación diaria. El proceso del sueño se ha demostrado algo crucial para el proceso de recuperación. Existe evidencia de que el nivel de activación cognitiva antes de acostarse se asocia con mayores perturbaciones del sueño. La cantidad de horas de sueño resulta importante, los adultos necesitan una media de entre 7 a 9 horas por noche, mientras que los niños necesitan alrededor de 9 horas incluso 10 horas.

- Métodos de recuperación.

TAREA 4: Completa los distintos métodos de recuperación y añade alguno más.

· **Recuperación activa:**

· **Electroterapia:**

· **Hidroterapia:**

· **Suplementación Nutricional:**

ALCOHOL

TEN EN CUENTA

LOS EFECTOS DEL ALCOHOL DEPENDEN DE MUCHOS FACTORES QUE LOS PUEDEN ACELERAR O AGRAVAR COMO SON:



EDAD

LOS JÓVENES SON MÁS SENSIBLES A LOS EFECTOS DEL ALCOHOL EN ACTIVIDADES QUE TIENEN QUE VER CON LA PLANIFICACIÓN, LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE, PERO SON MÁS "RESISTENTES" QUE LOS ADULTOS A LOS EFECTOS SEDANTES Y LA DESCOORDINACIÓN MOTORA.



SEXO

DEBIDO A LA DIFERENCIA EN LA CONCENTRACIÓN DE AGUA, GRASA CORPORAL Y LOS NIVELES DE DESHIDROGENASA ENTRE HOMBRES Y MUJERES, EL ALCOHOL AFECTA MÁS A LAS MUJERES.



RAPIDEZ INGESTA

A MAYOR INGESTA EN MENOR TIEMPO, MAYOR POSIBILIDAD DE INTOXICACIÓN.



COMBINACIÓN CON BEBIDAS CARBÓNICAS

AL MEZCLAR EL ALCOHOL CON TÓNICA, COLAS, ETC. SE ACELERA LA INTOXICACIÓN.



COMBINACIÓN CON OTRAS SUSTANCIAS

TRANQUILIZANTES, RELAJANTES MUSCULARES O ANALGÉSICOS POTENCIAN SUS EFECTOS SEDANTES, EL CANNABIS INCREMENTA LOS EFECTOS SEDANTES, LA COCAINA CONTRARRESTA SUS EFECTOS PERO LA TOXICIDAD DE AMBAS SUSTANCIAS ES MAYOR.



CANTIDAD INGESTA

SEGÚN LA CANTIDAD DE ALCOHOL CONSUMIDA, LA INGESTA PUEDE CONSIDERARSE DE BAJO, ALTO RIESGO O PELIGROSO.



PESO

EL ALCOHOL AFECTA MÁS GRAVEMENTE A LAS PERSONAS CON MENOR MASA CORPORAL.



INGESTIÓN DE COMIDA

SI SE INGEREN ALIMENTOS, EN ESPECIAL ALIMENTOS GRASOS, SE ENLENTECE LA INTOXICACIÓN PERO NO SE EVITA NI SE REDUCEN LOS DAÑOS EN EL ORGANISMO.

EL ALCOHOL ES UN DEPRESOR DEL SISTEMA NERVIOSO



DISMINUCIÓN DE REFLEJOS.



PERTURBACIÓN GENERAL DEL COMPORTAMIENTO.



FALSA APRECIACIÓN DE DISTANCIA.



FUERTE FATIGA Y PÉRDIDA DE VISIÓN.



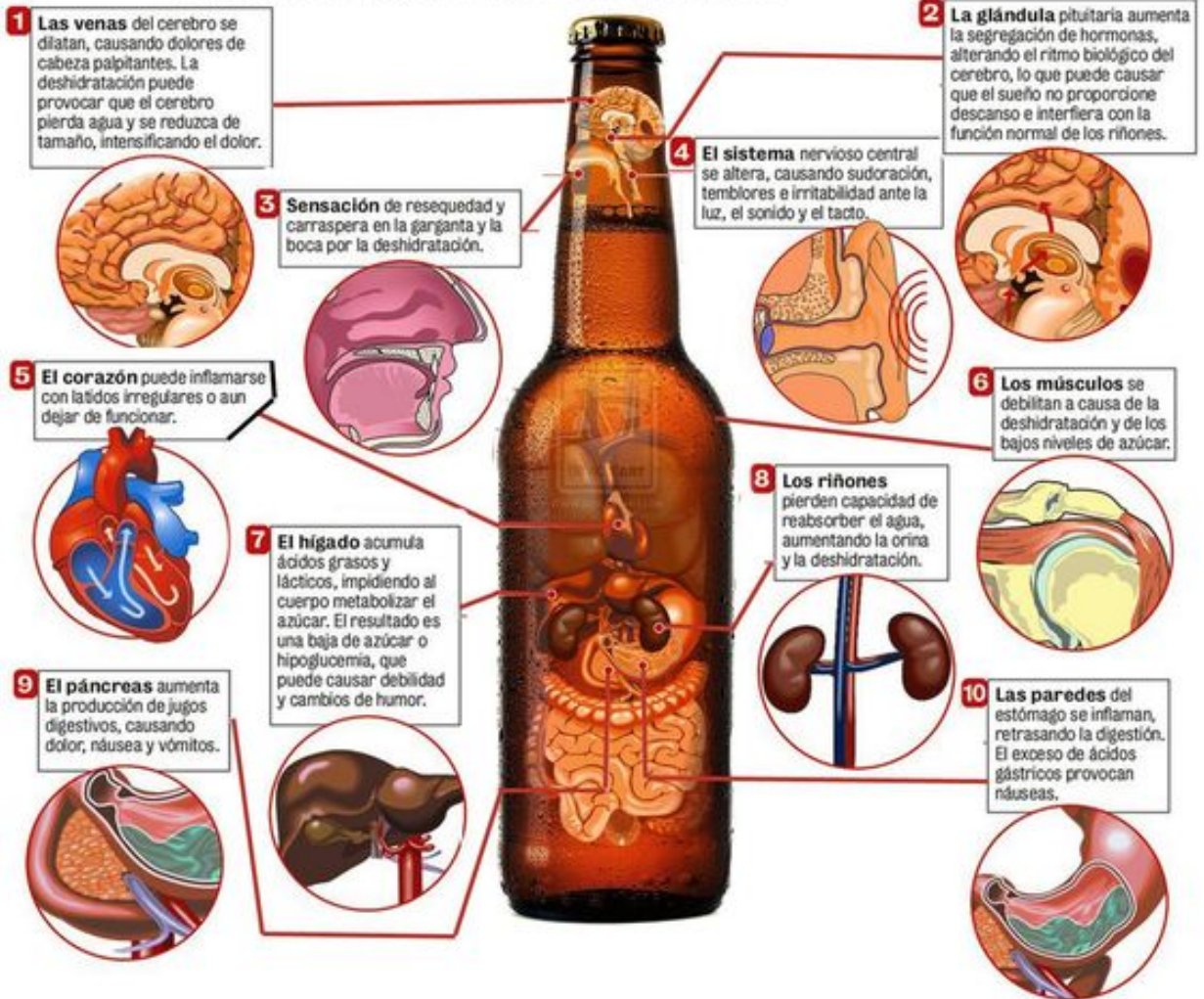
EUFORIA, INCREMENTO DEL TIEMPO DE REACCIÓN.



EMBRIAGUEZ NOTORIA.

Los síntomas de la resaca

Un ataque de sed afecta el organismo por hasta 24 horas. Un vistazo a la reacción del cuerpo a una enorme cantidad de alcohol



Los daños cerebrales más frecuentes y peligrosos causados por las drogas



Las drogas alteran el funcionamiento químico del cerebro dándole mucha más dopamina de la que se produce en un proceso placentero habitual.

TABACO (nicotina)



el humo ataca a las arterias, dificultando la circulación sanguínea y aumentando el riesgo de infarto y de cáncer.

ALCOHOL



el abuso destruye de forma irreversible las áreas de la memoria (hipocampo), el cerebelo (controla la coordinación) y la corteza cerebral.

OPIÁCEOS



crean adicción y dependencia, problemas derivados de la inyección (hepatitis) y las sobredosis reducen tanto que apagan los pulmones y el corazón.

ALUCINÓGENOS (LSD y psicodelina)



distorsionan la percepción, los efectos son impredecibles y duran hasta 12 horas, pueden llevar a la paranoia y a conductas arriesgadas.

MARIHUANA



puede afectar a la concentración y a la memoria a corto plazo y aumentar el riesgo de trastorno psicótico en alguien que ya tenga la tendencia.

COCAÍNA



inunda el cerebro de dopamina, acelera el corazón, incrementa el riesgo de infarto y puede causar ansiedad y paranoia.

MDMA Y ÉXTASIS



la amfetamina nos hace sentir felices, confiados y sociales, pero en su ausencia lleva a la depresión y la ansiedad.

Con la colaboración de Sergio Reyes para el desarrollo de neurociencias básicas y neurociencias.

saluspot

Un hábito peligroso

Cuando utilizamos nuestras computadoras o dispositivos móviles, tendemos a adoptar una posición poco natural, inclinando la cabeza hacia adelante, sin reparar en los efectos en nuestro cuello.

Los músculos del cuello tratan de compensar la curvatura cervical y de mantener la cabeza en una posición normal, creando una fuerte tensión.



Consecuencias

Algunos problemas acarreados por el "text neck", por zona del cuello y espalda

- Cefaléa y dolor de la arte alta del cuello
- Dolor de la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda
- Dolor de la zona media de la espalda, y dificultad para respirar.

La mala postura al utilizar smartphones produce efectos similares a utilizar almohadas muy altas al dormir.



El soporte que le demos a la cabeza es importante para evitar dolores de cuello y espalda

Cómo afecta la columna

La curva natural de la columna vertebral tiene como finalidad reducir la presión del peso de la cabeza. Al inclinar la cabeza mientras escribimos en un smartphone la tensión que debe soportar el cuello se va incrementando de acuerdo con el ángulo

Inclinación



Consejos para una buena postura



De pie

Debe mantenerse los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados.

Para llegar a un lugar alto, se recomienda utilizar un taburete.

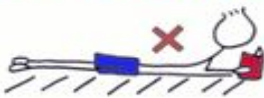


Se aconseja dormir de lado o boca arriba. Debe evitarse dormir boca abajo. Debe utilizarse una almohada de medida adecuada para que la columna esté recta a nivel cervical.



En la cama

Boca arriba, es necesario colocar una almohada debajo de las rodillas. Para salir de la cama hay que ponerse de lado y mientras se bajan las piernas de la cama debe incorporarse el tronco con la ayuda del brazo hasta quedar sentado en la cama.



Manipulación de cargas

Repartir el peso para poder mantener una postura equilibrada.

Acercar el peso al cuerpo para controlarlo mejor.

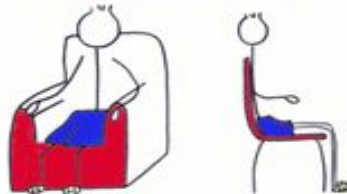


Para mover objetos, es mejor empujarlos con los pies separados, uno delante del otro, y aprovechar la fuerza del peso del cuerpo.

Sentados

Silla

Los pies deben tocar suelo. Las rodillas tienen que estar en un ángulo de 90°. La espalda tiene que tocar el respaldo del asiento.



Suelo

Es necesario cambiar a menudo de posición. Las correctas en el suelo son: de rodillas, en cuclillas y en la postura del indio.



Ordenador

En una mesa: La pantalla debe estar situada, a una distancia mínima de 40 cm y a la altura de los ojos. El teclado debe estar situado de forma que los hombros estén relajados.

En otras superficies: debe utilizarse siempre algún apoyo o adaptador que permita tener la pantalla y el teclado bien situados.



Agacharse

Hay dos formas de agacharse correctamente:

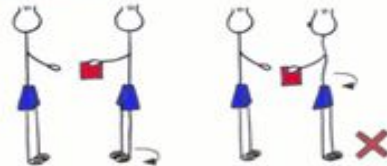
1 Doblar las rodillas, las dos a la vez o doblar una rodilla mientras la otra se apoya en el suelo.

2 Bascular una pierna (hay que apoyarse en un lugar seguro con una mano).



Rotaciones del tronco

Deben evitarse de forma brusca o repetida las rotaciones del tronco. Para manipular un objeto o hablar con una persona es necesario situarse de frente, tanto si se está de pie como sentado.



Además hay que :

- Mantener el peso corporal adecuado.
- Practicar regularmente actividad física.
- Calentar la musculatura antes de cualquier actividad física.

Fuente: Eva Martínez del Banto
Inma Campabadal Cabanes.
Equipo ADAPTA



Infermera virtual



Más información



Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la mitad otro. Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.

1 Gemelos. Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

2 Cintilla iliotibial e isquiotibiales. Piernas cruzadas y pies en paralelo. Flexiona el cuerpo hacia delante y baja suavemente.

3 Isquiotibiales. Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

4 Peroneo lateral. Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera, harás varios ejercicios para estirarlos.

7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.

9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.

10 Espalda. Tira de brazos y piernas en direcciones opuestas para elongar la espalda todo lo que puedas.

11 Piramidal, cadera y glúteo. Pasamos una pierna flexionada por encima de la otra, que permanece estirada. Ayudamos a estirar con la mano.

12 Tibiales. Sentados sobre los talones, echamos el tronco ligeramente hacia atrás.

13 Psoas iliaco. Has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.

14 Ingles. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

15 Isquiotibiales. La mayor parte de la gente no podrá estirar la pierna por completo. No hace falta, se trata de notar una ligera tensión.

16 Espalda. Bajamos hasta que los glúteos toquen los talones. Nos concentraremos en estirar bien toda la espalda.

17 Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos entrelazadas.

18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.

adidas®

TEMA

Doping en el deporte

1. INTRODUCCIÓN

El dopaje ha estado presente en nuestros antepasados, ya que se usaba y se usa para disminuir la fatiga en el organismo humano en diferentes actividades como las batallas bélicas, caza y multitud de deportes.

Según el filósofo Filostrato en el S. III a. C. algunos competidores griegos utilizaban o consumían semillas de ajonjolí y hongos alucinógenos para aumentar su rendimiento, más tarde en Roma los gladiadores usaban estimulantes para vencer la fatiga y lesiones, también llegaron a experimentar con cafeína, alcohol, nitroglicerina, opio y estrictina. Los incas mascaban hojas de coca en ritos, trabajos cotidianos y en luchas.

Ya en la era moderna, específicamente en las primeras Olimpiadas el maratonista Thomas Hicks estuvo a punto de morir cuando compitió bajo los efectos de una mezcla de brandy con estricnina.

El doping hormonal se inicia con anabólicos esteroides, que se introducen en el deporte a principios de los años 60.

Sin embargo, no fue hasta 1968, en los Juegos Olímpicos celebrados en México y en los de invierno, en Francia, cuando se instauraron por primera vez las pruebas antidopaje. Desde entonces, éstas han aumentado en cantidad, calidad y complejidad porque el tipo de drogas, las formas de administración y los métodos para superar fraudulentamente los exámenes mejoran día a día.

Debido a los efectos negativos del dopaje en el deporte y los enormes riesgos para la salud que implica su uso, el Comité Olímpico Internacional que entre otras muchas cosas, regula lo relativo al uso de drogas entre quienes participan en competiciones con reconocimiento oficial periódicamente elabora y difunde una lista de las sustancias prohibidas. Aunque muchos de los deportistas las evitan, cada vez hay más casos de hombres y mujeres que las utilizan para competir.

2. CONCEPTO DE DOPAJE.

➤ Definición del Comité Olímpico Internacional (COI):

"El uso de un artificio (sustancia o método), potencialmente peligroso para la salud de los deportistas y/o susceptible de mejorar su rendimiento, o la presencia en el organismo de un



deportista de una sustancia, o la constatación de un método, que figuren en la lista anexa al Código Antidopaje del Movimiento Olímpico" (Conferencia Mundial sobre el Dopaje en el Deporte. Declaración de Lausana 1.999).

➤ **Definición del Comité Olímpico Español**

"Promoción, incitación, consumo o utilización de las sustancias y grupos farmacológicos prohibidos y de los métodos no reglamentarios destinados a aumentar las capacidades físicas de los deportistas o a modificar los resultados de las competiciones en las que participan". (1990)

➤ **Definición Agencia Mundial Antidopaje (AMA).** *Fundación independiente creada por una iniciativa colectiva apoyada por el COI. Fue inaugurada el 10 de noviembre de 1999 en Lausana (Suiza) para promover, coordinar y monitorizar la lucha contra el dopaje en el deporte)*

“Trasgresión a una o varias normas antidopaje (Art. 1 del Código Mundial Antidopaje):

- La presencia en una muestra de una sustancia prohibida, sus metabolitos o sus marcadores
- La utilización o el intento de utilizar una sustancia o un método prohibidos
- La negación a pasar un control obligatorio o la intención constatada de evitarlo
- La trasgresión de la obligada disponibilidad de localización
- La falsificación o el intento de falsificación de cualquier elemento de recogida de muestras
- La posesión de sustancias o métodos prohibidos
- El tráfico de cualquier sustancia o método prohibido
- La administración, la tentativa de administración, la ayuda, la incitación, la contribución, la instigación, el enmascaramiento, o cualquier forma de complicidad que conduzca a la trasgresión o cualquier intento de trasgresión de la normativa antidopaje”.

3. SUSTANCIAS Y MÉTODOS PROHIBIDOS

ACTIVIDAD: Escribe al menos 6 sustancias y métodos prohibidos y los efectos que provoca en el organismo.



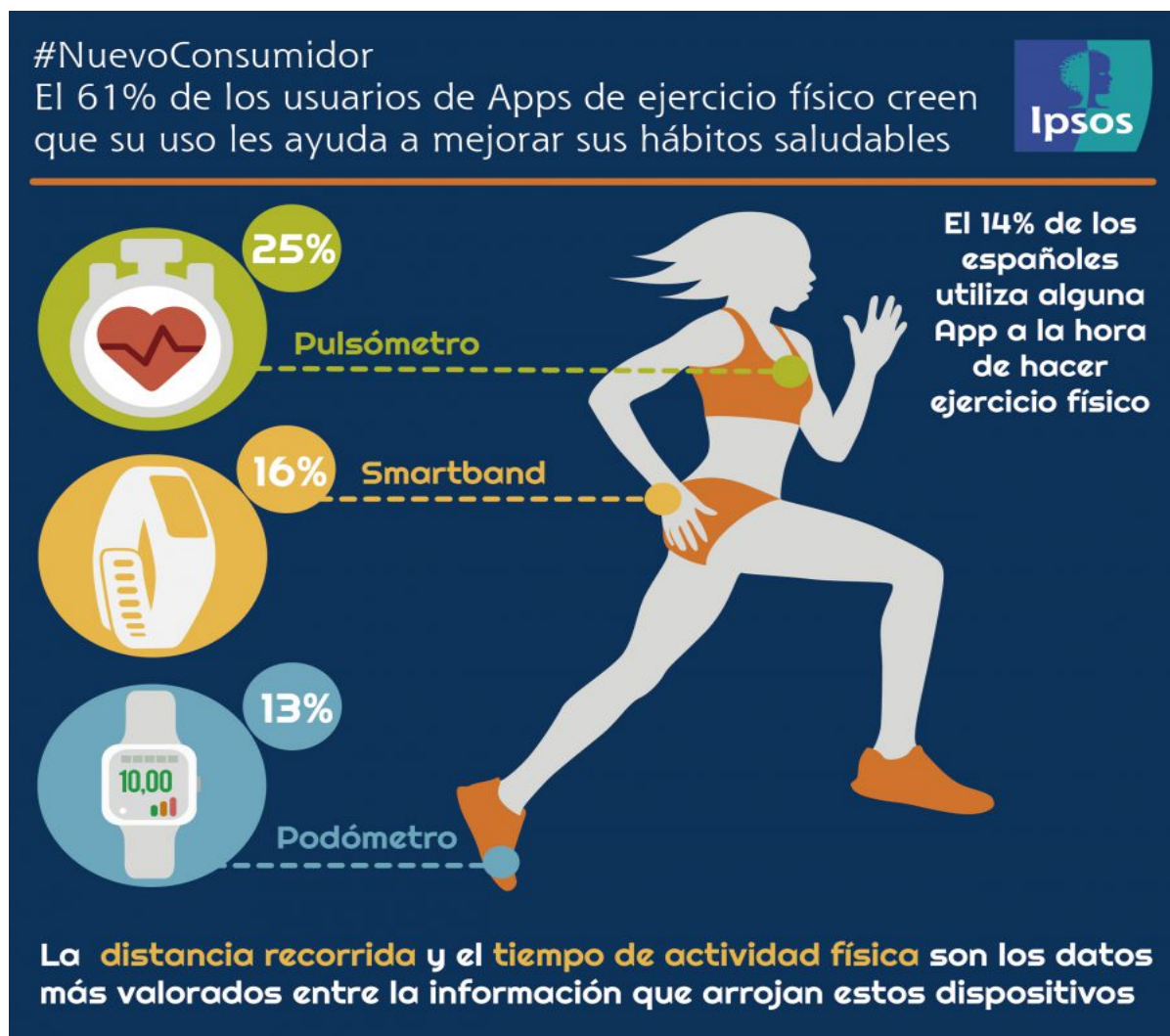
CONTROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y USO DE GPS.

La Organización Mundial de la Salud estima necesaria e insustituible la realización de actividad física para mantenimiento y mejora de la salud en niños y jóvenes de 5 a 17 años.

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

En la actualidad están de moda los dispositivos que permiten monitorizar la actividad física, además de multitud de apps. Aquí os dejo información:



SOLO SI SABEMOS NUESTRO NIVEL DE ACTIVIDAD PODREMOS MODIFICARLO

¿CUÁNTOS PASOS TENGO QUE DAR?

El objetivo de 10.000 pasos se ha comprobado como el **MÍNIMO** saludable según la OMS y diversos estudios científicos.



¿CÓMO CONSEGUIR TU OBJETIVO DE ACTIVIDAD?



Camina y haz actividades de mayor intensidad en tu día a día, como correr, levantar pesas o algún deporte.

¿CÓMO SÉ CUÁNTOS PASOS DOY?

Apps o pulseras de actividad



Salud
IOS



Google Fit
Android



Fitbit, Polar,
Garmin...

LAS PERSONAS CON MÁS PASOS...

- ✓ Tienen menos grasa.
- ✓ Tienen mejor salud.
- ✓ Les es más fácil perder peso.

Bassett, D.R., Toth, L.P., LaMunion, S.R., Crouter, S.E., 2017. Step Counting: A Review of Measurement Considerations and Health-Related Applications. Sport. Med. 47, 1303–1315. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0663-1>

ACTIVIDADES:

- 1- Diferencia entre smartband, pulsometro y podómetro.
- 2- ¿Qué diferencias hay entre smartband 2 y garmin forerunner 45?.
- 3- Elige tu mejor app deportiva y justifica tu respuesta exponiendo las características y ventajas respecto a otras.
- 4- Mándala al correo una foto con tu alta en una app deportiva y al menos dos actividades realizadas.



8- NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA.

Fitness Revolucionario:



9.- ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. CONCEPTO.

El diccionario dice de la alimentación: “Acción de recibir sustancias nutritivas que proporcionen energía, primeras materias y los compuestos químicos necesarios para el buen funcionamiento o la regulación de los mecanismos vitales”.

La alimentación es una acción indispensable para los seres vivos. El ser humano no es autosuficiente, no puede fabricar él solo todas las sustancias que necesita; y por ello debe comer, es decir, alimentarse.

La nutrición es el conjunto de funciones internas del organismo que permite incorporar materiales, denominados nutrientes, en las células. Éstas, al utilizarlos, obtendrán la energía y las sustancias necesarias, tanto para realizar la función a que están destinadas, como para el mantenimiento y la renovación de las propias estructuras celulares, y para la fabricación de los reactivos específicos de cada tipo de célula: enzimas, hormonas, anticuerpos, etc.

La llegada de los nutrientes a las células es el resultado final de una cadena que comienza por la alimentación, continúa con la digestión y, vehiculada por la circulación juntamente con la respiración, finaliza con la nutrición, integrando en cada célula lo que necesita para vivir.

En la actualidad, la alimentación se ha convertido en uno de los pilares más importantes para nuestra sociedad. Si para el ciudadano sedentario es básico, para el deportista se multiplica por 10.

El cuerpo del deportista requiere un control alimenticio acorde con sus elevadas necesidades energéticas. Debemos dar a nuestro cuerpo una alimentación en consonancia al desgaste y esfuerzo que le vamos a exigir.

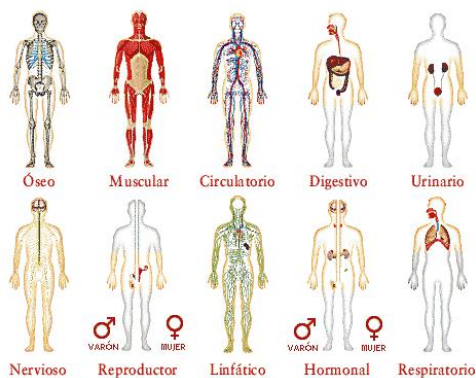


Desde este punto de vista, debemos tener claro que un deportista con unos niveles de entrenamiento mínimo debe incrementar su ingesta de kilocalorías para hacer frente a ese desgaste extra. Así pues, en función de las necesidades energéticas de cada uno, planificaremos una alimentación individualizada y equilibrada que cubra totalmente las posibles carencias que ese entrenamiento extra le puede ocasionar.

- NECESIDADES DEL CUERPO HUMANO.

Las necesidades de nuestro cuerpo son de los siguientes tipos: estructurales, para el crecimiento y la recuperación de los tejidos del cuerpo; energéticas, para el funcionamiento de éste; y reguladoras, para regular los procesos corporales.

A) Necesidades estructurales



El cuerpo humano está formado por más de un billón de células que se renuevan de forma constante y ordenada. Cada dos días hay que renovar las células de la pared intestinal, cada semana se renuevan los glóbulos blancos, los cabellos crecen más de un centímetro cada mes, la piel cambia ininterrumpidamente, etc.

El cuerpo humano, se compone de elementos bioquímicos derivados del carbono, como los hidratos de carbono o glúcidos, las grasas o lípidos, y las proteínas o prótidos. También hay minerales, como el sodio (Na), el potasio (K) o el hierro (Fe). Pero, sobre todo, el cuerpo humano se compone de agua (el 62% de su peso).

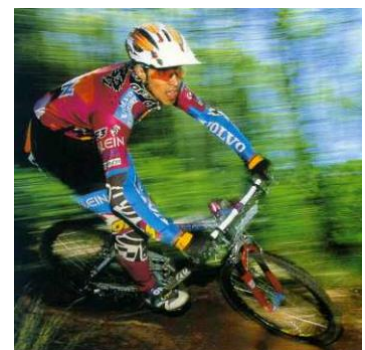
El ser humano puede pasar mucho tiempo sin comer, pero no puede prescindir del agua. Nuestro cuerpo dispone de reservas de nutrientes que va administrando según sus necesidades. En cambio, sin reservas de agua, una deshidratación momentánea superior al 15% puede causar la muerte. Cada día, el cuerpo necesita para funcionar con normalidad aproximadamente 2,5 litros de agua.

Los elementos que forman el cuerpo humano se van utilizando, perdiendo o deteriorando con el tiempo, y es necesario reponerlos. Hay que cuidar que la alimentación contenga todas las sustancias necesarias para garantizar la reposición y el crecimiento de las células del cuerpo.

B).- Necesidades energéticas

Los músculos del cuerpo humano funcionan como motor porque transforman la energía química de los alimentos en energía mecánica (movimiento). Hay otros órganos y aparatos que también funcionan con energía.

La energía de los alimentos se mide en términos de cantidad de calor liberado por el desdoblamiento completo de sus moléculas en CO₂ y agua; se expresa en calorías (unidad de medida de calor) y sus múltiplos, las kilocalorías. Es una medida que nos sirve para conocer también el gasto de energía



corporal, ya que la mayor parte de la energía producida por el organismo finalmente se convierte en calor.

Los nutrientes energéticos más importantes son los principios inmediatos: los glúcidos, los lípidos y las proteínas. Estos principios, al oxidarse, proporcionan a la célula las cantidades de energía siguientes:

1g de glúcidos = 4 kcal
 1g de lípidos = 9 kcal
 1g de proteínas = 4 kcal

Las necesidades de energía varían según las personas, la edad, el sexo y la actividad física que se realiza. Por ejemplo, puedes calcular que un individuo de 70 kg que esté tirado todo el día y sólo se dedique a comer y existir necesita 1.850 Kcalorías diarias.

En condiciones de vida normales, la necesidad de energía diaria de una persona sería,

	EDAD	PESO	TALLA	Kcal
Chicos	14-16	55 kg	1,68 m	2.650
	16-18	64 kg	1,76 m	2.850
Chicas	14-16	52 kg	1,61 m	2.150
	16-18	54 kg	1,63 m	2.150

Las mujeres siempre requerirán un consumo menor, ya que desprenden menor calor debido al mayor espesor de su tejido adiposo (grasa), entre un 5-10% menos.

Pero si la actividad física es muy intensa o bien si se practica un deporte diariamente, las necesidades energéticas aumentan. Cualquier tipo de actividad física exige energía adicional:

Tipo de actividad	Kcal por hora
Ejercicio ligero	170
Caminar lentamente (4 km/h)	200
Ejercicio moderado	350

Nadar	500
Correr (8 km/h)	570
Ejercicio intenso	600
Subir escaleras	1.100

C)- Necesidades reguladoras

Además de energía, todas las funciones del cuerpo humano necesitan otras sustancias, como por ejemplo las enzimas, las hormonas, las vitaminas y otras, que regulan la mayor parte de procesos metabólicos. Algunas de estas sustancias las produce el mismo cuerpo y otras deben ingerirse mediante la alimentación.

Por ejemplo, la fibra vegetal, que el organismo no produce ni asimila, regula la digestión. Minerales como el sodio (Na) o el potasio (K) son necesarios para la contracción muscular. Las vitaminas controlan las funciones de asimilación de nutrientes por parte de la célula y son las sustancias reguladoras por excelencia.

- GRUPOS DE ALIMENTOS BÁSICOS.

Nuestra ingesta de alimentos vendrá marcada por el aporte de seis bloques básicos, que podríamos estructurar en tres grupos:



FUNCION ENERGETICA	FUNCION FORMADORA	FUNCION REGULADORA
Hidratos de carbono	Proteínas	Vitaminas
Grasas	Minerales	Agua

- LOS HIDRATOS DE CARBONO.

El porcentaje de hidratos en la alimentación del deportista debe ser del 60%, pudiendo aumentar en un 5% si el deporte elegido es de resistencia (carrera, ciclismo....). Una ingesta elevada retrasará la aparición del ácido láctico, mejorará nuestro rendimiento y favorecerá la utilización y conservación de las proteínas. Así pues serán la base de nuestra alimentación, pero debemos saber distinguir los diferentes tipos de carbohidratos existentes.



TIPOS DE HIDRATOS	FUENTES
<input type="checkbox"/> Hidratos de absorción rápida	Miel, azúcares refinados, dátiles, almendras, nueces, pasas, mermeladas, bollería....
<input type="checkbox"/> Hidratos de absorción lenta	Pan, cereales, pasta, arroz, patatas, hogos, ciruelas, legumbres...
<input type="checkbox"/> Hidratos mixtos cocinados	Verduras y hortalizas en general (alcachofas, espinacas, col, zanahorias, cebollas...)
<input type="checkbox"/> Hidratos mixtos crudos	Ensaladas, frutas en general (plátano, manzana, naranja, melón, uva...)

Si no practicamos un deporte de resistencia, debemos controlar la ingesta de hidratos (glúcidos), porque si es excesiva se transformara en materia grasa (tejido adiposo).



Durante el esfuerzo los depósitos de glucógeno sufren diferentes descensos, lo que provocará a su vez una disminución del rendimiento.

A partir de una hora de esfuerzo disminuirá el glucógeno muscular, produciéndose a partir de los 90 minutos una fatiga muscular importante si la intensidad del esfuerzo es elevada.

El nivel de entrenamiento y la dieta retrasarán el vaciado de los depósitos de glucógeno y por tanto nos permitirá mantener un buen rendimiento.

LOS HIDRATOS DE CARBONO SON LA BASE DEL DEPORTISTA. ¡LLENA TUS DEPOSITOS!

- GRASAS

El porcentaje en la alimentación del deportista debe de ser del 25%. Existe entre la gente joven que no quiere engordar y los deportistas de resistencia la tendencia a eliminar todo el aporte de grasas del cuerpo. Este es un grave error debido a las importantes funciones que desarrollan: Facilitan la absorción de diversas vitaminas.



- Proporcionan energía de larga duración, si la intensidad es baja.
- Forman parte de las células musculares.

- Protegen órganos principales (hígado, riñones, bazo y corazón).
- Reducen el riesgo de traumatismos musculares (roturas fibrilares).
- Mejoran la resistencia al frío.

Vemos que revisten una gran importancia, pero hay que saber muy bien qué tipos de grasas debemos consumir.

Podemos hablar de dos tipos de grasas:

TIPOS DE GRASA	FUENTES
☐ Grasas animales	Carnes, embutidos, quesos grasos, aceites animales, mantequillas....
☐ Grasas vegetales	Aceites de oliva, semillas, soja, margarinas....

Si queremos alcanzar una nutrición sana y equilibrada, deberemos consumir grasas vegetales (no saturadas). Si practicamos deporte a nivel federado, debemos cuidar todavía más este aspecto. Podemos resaltar una serie de alimentos con un elevado porcentaje de grasas ocultas: carnes y embutidos, quesos, tartas, pasteles, chocolate con leche, frutos secos, salsas, mayonesas, huevos, rebozados, fritos, patatas fritas, bollería.

NO PASA NADA POR TOMAR LA LLAMADA "COMIDA BASURA" DE FORMA ESPORÁDICA, LO IMPORTANTE ES VOLVER A COMER SANO



-LAS PROTEINAS



Deben rondar el 15% de nuestra alimentación, pudiendo aumentar ligeramente en etapas de crecimiento.

No nos aportan energía, pero desempeñan una función clave para un correcto funcionamiento del organismo:

- Estructura celular.
- Favorecen el desarrollo muscular y óseo (crecimiento).
- Transporte de oxígeno (básico en resistencia).
- Transporte de sustancias nutritivas y de desecho.

Las proteínas se descomponen en unidades menores unidas entre si (aminoácidos), pudiendo hablar de dos tipos de proteínas:

TIPOS DE PROTEINAS	FUENTES
☐ Proteínas animales	Carnes, pescados, leche y derivados (yogures), huevos (clara)...
☐ Proteínas vegetales	Cereales, judías, guisantes, habas, lentejas, soja, margarinas....

Hay que tener presente que:

- Las proteínas de origen animal tienen un mayor valor biológico que las vegetales.
- La mezcla de las proteínas aumenta su valor (por ejemplo patata + huevo, lentejas + arroz, leche con cereales....).
- Se deben tomar alimentos proteicos con bajo porcentaje de grasa (pavo, pollo, queso fresco, leche desnatada, trucha, lenguado, requesón....).

- LAS VITAMINAS



Son un conjunto de moléculas que el organismo no puede sintetizar y deben obtenerse del exterior. No proporcionan energía, ni engordan ni adelgazan, pero son fundamentales para todos los procesos metabólicos del organismo.

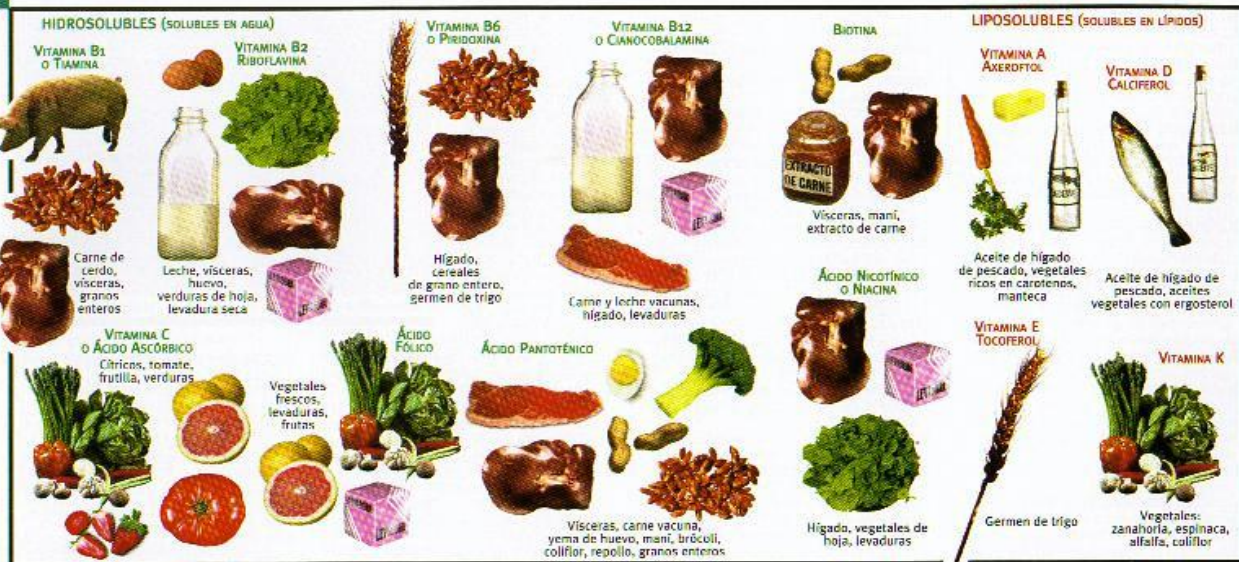
Hay que proporcionar al organismo la dosis correcta de vitaminas. Una incorrecta asimilación de vitaminas supondrá una disminución general del rendimiento, pero un exceso no supondrá un aumento del rendimiento.

Durante el entrenamiento se pierden a través del sudor vitaminas (C especialmente) y minerales, algo que tenemos que compensar.

En 1888, F. Gowland Hopkins descubrió la existencia de las vitaminas gracias a experimentos con ratones. Los ratones morían si se les alimentaba únicamente con principios inmediatos (proteínas, glúcidos y lípidos). Hopkins añadió una pequeña cantidad de leche a esta dieta y los ratones sobrevivieron. Analizó la leche y descubrió en ella trece vitaminas. Podemos hablar de dos tipos de vitaminas:

- Liposolubles: necesitan un medio graso para absorberse.
- Hidrosolubles: necesitan el agua para ser absorbidos.

Hay que tener muy presente la elevada pérdida de vitaminas que se produce al cocer los alimentos, pudiéndose llegar hasta más de un 50%.



- LOS MINERALES.

El organismo necesita casi una veintena de elementos minerales (hierro, calcio, magnesio...), que se incorporan al cuerpo en combinaciones orgánicas o en sales minerales, para cumplir funciones estructurales y reguladoras. Los minerales se encuentran en muchos alimentos distintos y en el agua; así pues, hay que tener claro que sólo una alimentación adecuada, suficiente, completa y variada proporciona todos los minerales necesarios.





Las pérdidas de minerales se producen por varias vías fundamentales en la vida diaria (micción, defecación y transpiración).

A causa del entrenamiento, la pérdida de minerales a través del sudor se incrementa, debiendo extremar el control de las pérdidas. Esta pérdida de minerales a través del sudor se acrecienta en lo referente al hierro, por lo que los requerimientos extra de alimentos ricos en hierro deben ser fundamentales en periodos de entrenamiento intenso.

- EL AGUA

Es el elemento más importante de nuestro cuerpo, tenemos entre un 60-75% de agua distribuida entre todos los órganos y tejidos del organismo. El agua nos sirve como medio de disolución y de transporte, al mismo tiempo que es fundamental en las tareas de termorregulación del cuerpo.

Cada día perdemos unos 2,5 litros a través de la orina, la evaporación en los pulmones, el sudor, etc. En condiciones de gran trabajo físico, altas temperaturas o humedad muy elevada, la pérdida de agua puede llegar a los 5, 10 o, incluso, 15 litros al día.

El alcohol es una sustancia extraña para el cuerpo humano, ya que no es ni un componente estructural ni un nutriente. Por sus características incide en el hígado y entorpece los procesos metabólicos.

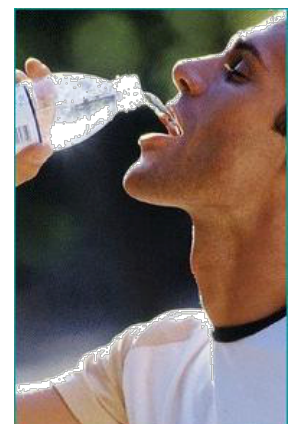
En los entrenamientos y sobre todo en competición donde llegamos a nuestros límites, la pérdida de líquido a través de la sudoración es muy elevada, lo que puede suponer una importante disminución del rendimiento. Es por ello que cobra vital importancia una continua ingestión de líquidos, para poder mantener las constantes fisiológicas en un estado óptimo.

Cuando hay una carencia de agua el organismo envía una serie de señales de alarma: mareos, fatiga, dolor de cabeza, sed, debilidad, impaciencia, pérdida de apetito, etc...

Si esta falta de agua no se repone, podemos encontrarnos ante un avanzado estado de deshidratación con diversos síntomas: visión borrosa, problemas al ingerir, piel seca y caliente, falta de saliva, taquicardia, etc...

En condiciones normales la sed es un indicador de la pérdida de agua, por lo que debemos tener mucho cuidado ya que cuando recibimos el estímulo de sed la deshidratación ya se ha producido. Es por ello que tenemos que beber constantemente, aun sin sensación de sed (200-250 ml en pequeñas cantidades cada 15 minutos aproximadamente).

El agua que administremos debe ser rica en sales minerales, ya que ello hará que esta se fije en el plasma y no sea eliminada con tanta rapidez.

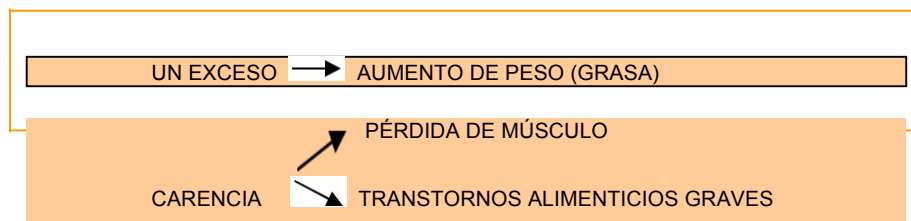


Si bebemos agua sola, será eliminada muy fácilmente por los riñones, arrastrando a su vez otros minerales, lo que empeorará más la recuperación hídrica. Así pues, es fundamental acompañarla siempre de sales minerales que incluyan sodio, potasio y magnesio principalmente.

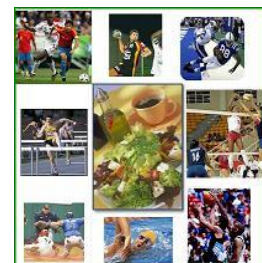
La temperatura del agua para una mejor absorción es la ambiental, ya que las bebidas muy frías o excesivamente calientes permanecen mucho tiempo en el estómago.

- CONSEJOS IMPORTANTES EN LA ALIMENTACIÓN

Alimentarnos incorrectamente nos supondrá, según sea por exceso o por defecto, un grave problema:

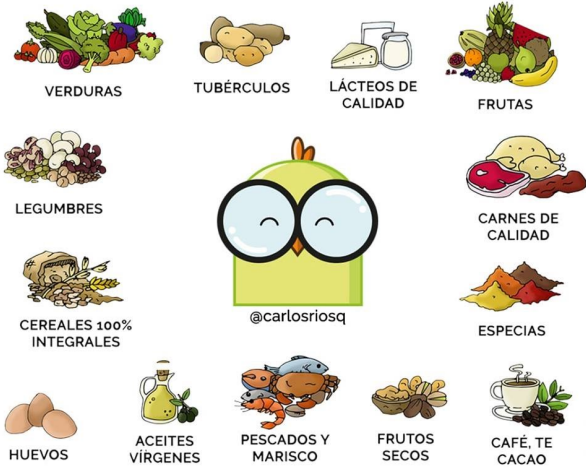


- Si eres deportista: hidratos de carbono (60%) – grasas (25%) – proteínas (15%).
- Si no eres deportista: hidratos de carbono (55%) – grasas (30%) – proteínas (15%).
- Aportar una dieta variada y que se adapte a tus necesidades energéticas.
- Suprimir los fritos de tu alimentación, sustituyéndolos por la cocina al vapor, a la plancha, cocción en agua, etc.
- Evitar los productos con exceso de grasas saturadas, que sólo nos aportan calorías vacías (helados, dulces industriales, carnes y quesos muy grasos).
- Evitar productos excesivamente elaborados.
- Elegir alimentos ricos en fibras.
- Disminuir el aporte de azúcar, sustituyéndolo por miel siempre que sea posible.
- Controlar la ingesta de sal.
- Incluir una ensalada variada en todas las comidas.
- Consumir más pescado (sardinas, caballa...) que carne.
- Si combinas pescado y carne, que sea con poca grasa (pavo, pollo...).
- No consumir más de dos o tres huevos semanales.
- Los embutidos en exceso sólo aportan una dosis extra de grasas saturadas (cuidado con ellas).
- Utilizar siempre aceite de oliva para complementar las comidas, evitando las salsas.
- Beber un mínimo de dos litros diarios de agua.
- Tomar mejor leche semidesnatada.
- Consumir alimentos integrales.
- Entre horas disfruta de la fruta y de los zumos.
- Cuidar la alimentación todo el año, no sólo en competiciones.
- Al hacer deporte beber agua de forma constante, si se puede.
- A partir de las dos horas de deporte, intentar reponer energías.



REALFOODERS

COMIDA REAL



ULTRAPROCESADOS



PROTOSCOLOS DE ACTUACIÓN

PRIMEROS AUXILIOS

- ☺ Cómo actuar: principios generales
- ☺ Parada cardiorrespiratoria
- ☺ Obstrucción de la vía aérea
- ☺ Reacciones alérgicas graves (shock anafiláctico)
- ☺ Pérdida repentina y transitoria de la consciencia: síncope
- ☺ Crisis convulsivas
- ☺ Accidentes en los ojos
- ☺ Accidentes bucodentales
- ☺ Contusiones, esguinces, luxaciones, fracturas.
- ☺ Quemaduras
- ☺ Heridas y hemorragias
- ☺ Accidentes por corriente eléctrica
- ☺ Dolor: de cabeza, dental, torácico o abdominal.
- ☺ Picaduras o mordeduras
- ☺ Migrañas
- ☺ Botiquín

Para más información:

<https://ftrujillonavas.wordpress.com/category/salud/primeros-auxilios/>

PROTOCOLO GENERAL DE ACTUACIÓN

Ha ocurrido un accidente o situación que requiere primeros auxilios

- Conservar la calma y hacer seguro el lugar

- Valorar el estado de la persona: consciencia, respiración, hemorragias, otras lesiones...

No manipular ni trasladar



SI

¿La situación es grave?

NO



- Mantener constantes vitales
- Aplicar protocolo concreto
- Acompañar a la víctima

No manipular ni trasladar (salvo riesgo para la vida)
No dar de beber ni comer



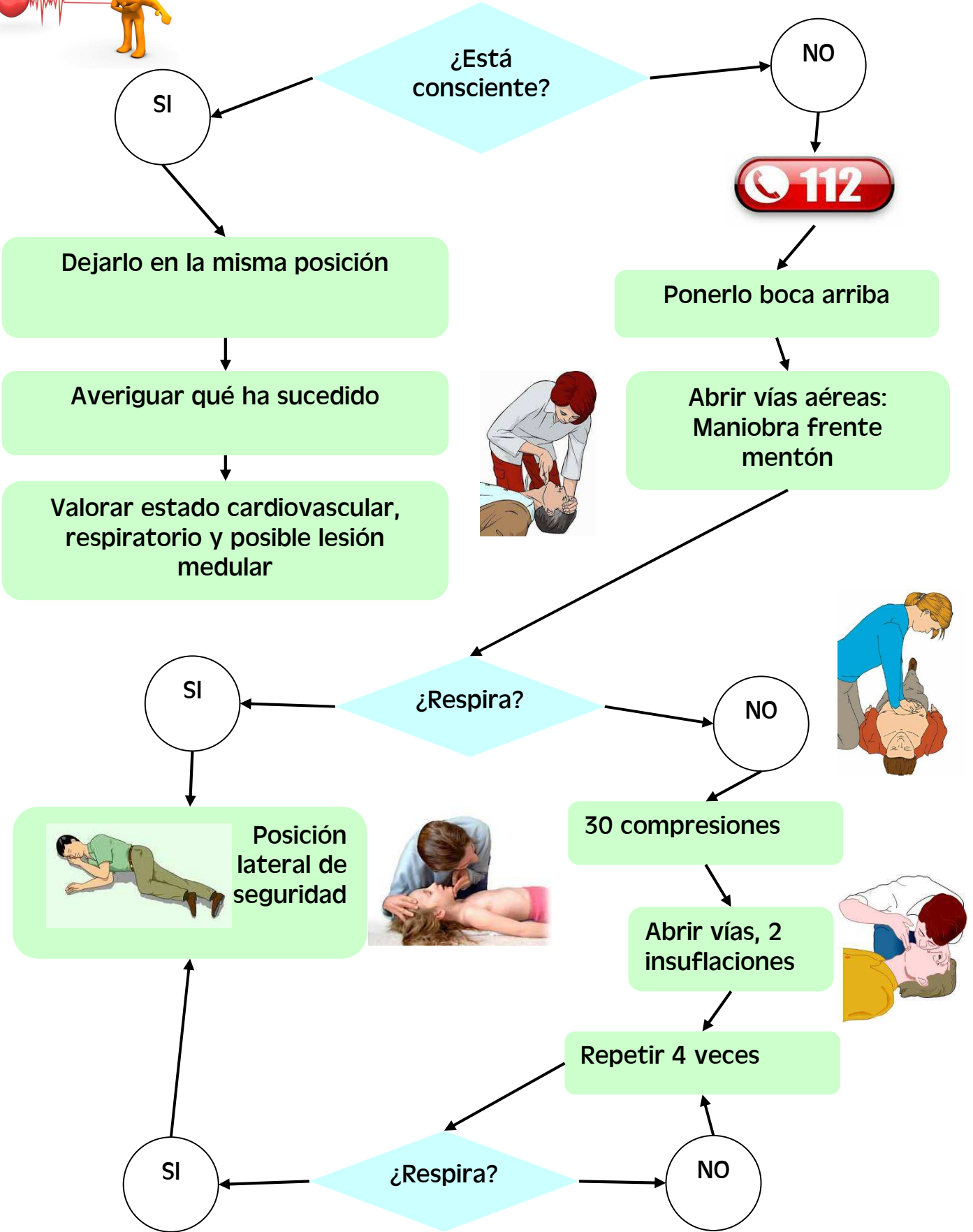
- Aplicar el protocolo de actuación concreto

- Acompañarle y hablarle

PRI
Avisar a la familia y al equipo directivo

TELÉFONOS DE INTERÉS:
Centro de salud de Infiesto: 985711344.
Centro de toxicología: 915620420

PARADA CARDIORESPIRATORIA



OBSTRUCCIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

SINTOMAS

- Serias dificultades, o incapacidad para respirar y hablar.
- Movimiento de las manos al cuello.
- Coloración azulada de la piel de la cara, labios o uñas.
- Tos insistente.

CONSCIENTE

Animarle a toser



No dar golpes en la espalda si la persona está de pie porque podrían mover el cuerpo extraño

¿Tose y elimina el cuerpo extraño?

SI



NO

Puede tratarse de una obstrucción completa

Gritar para pedir ayuda



Se inclina a la persona hacia delante y se le dan hasta 5 palmadas fuertes en la espalda entre las escápulas


Si la obstrucción perdura, debe realizarse la **MANIOBRA DE HEIMLICH** (ciclos de hasta 5 compresiones abdominales alternando con 5 palmadas en la espalda). Si aun así no mejora, prepararse por si hay que hacer reanimación cardiopulmonar



INCONSCIENTE

Examinar la boca y eliminar el cuerpo extraño solo si es accesible

Colocarlo tendido boca arriba

LLAMAR al  si aun no se ha hecho

Mientras tanto, realizar

REANIMACION CARDIOPULMONAR (RCP)



DEPORTE Y DISCAPACIDAD

Ver los siguientes videos documentales:

- 1- https://www.youtube.com/watch?v=Im_iMusaGI4
- 2- https://www.youtube.com/watch?v=WP4vAvMy_oc
- 3- <https://www.youtube.com/watch?v=6zLgFyk4tSk>
- 4- https://www.youtube.com/watch?v=-C_byR2SP4E

ACTIVIDAD: Ahora describe la historia de algún deportista con discapacidad que te sea cercano (por localidad, deporte, afinidad,...)



“TRABAJOS EN GRUPO”

Composición del grupo: Grupos mínimo de 5 personas, y máximo hasta quedar distribuidos todos los alumno/as de la clase. Grupos más o menos equilibrados en nº.

Diseño de 4 Unidades didácticas, para exponer entre el 2º y 3º trimestre, por los grupos de alumnos/as formados. (obligatoriamente van a ser:

1: Deportes Adaptados

2: Deportes Olímpicos

3: Deportes Alternativos (Beisbol, dep. raqueta, rugby touch,...)

4: Expresión Corporal : (Baile, acroesport, teatro, ...)

De 8/10 sesiones aproximadamente (donde una de ellas será para un examen de teoría, y otra para examen de la práctica). Duración de la Unidad Didáctica aproximadamente un mes y medio.

Índice de la parte TEORICA:

- 1 Historia
- 2 Técnica
- 3 Táctica
- 4 Reglamento
- 5 Curiosidades, actualidad,....
- 6 Examen de teoría
- 7 Examen practico
- 8 8 a 10 sesiones

Índice de la Parte PRÁCTICA (DE CADA SESIÓN practica):

A Objetivos (repasar todos los gestos técnicos,.....) (perfeccionar el toque de dedos...)

B Contenidos a trabajar (bote, pase Toque de dedos,.....)

C Material necesario para cada sesión e instalaciones (balones, picas,...etc/ ..pista polideportiva, gimnasio,...)

PARTES DE UNA SESIÓN

Nuestras clases de Educación Física o de un entrenamiento de cualquier deporte, van a constar de tres partes fundamentalmente para su desarrollo:

1ª. PARTE INICIAL.

En ella se explica lo que se va a trabajar en esa sesión, que **objetivos** hay y lo que pretendemos conseguir, que **contenidos** vamos a trabajar, así como lo referente a los distintos **agrupamientos y materiales** que usaremos. Si la sesión es de práctica física (ya que puede ser puramente teórica), en la parte inicial también se hará un **calentamiento** previo.

El calentamiento son todas aquellas actividades anteriores a la acción principal (partidos, ejercicios de lanzamientos, juegos principales, ...) que realizamos de forma general y suave para **preparar nuestro organismo para un esfuerzo posterior.**

Los calentamientos nos **sirven además para evitar el riesgo de lesiones.**

Los tipos de calentamientos que hay son:

a) **Generales:** que intervienen todos los segmentos corporales.

b) **Específicos:** intervienen los segmentos específicos que posteriormente vamos a desarrollar en mayor profundidad en la parte principal . Así, por ejemplo, si jugásemos a balonmano, haríamos un calentamiento general y después uno específico de balonmano (pases con la mano por parejas, lanzamientos a puerta, ...)

El calentamiento a su vez puede ser:

- 1. Calentamiento estático:** ejercicios realizados en el sitio (por ejemplo: nos colocamos en círculo y se realizan diversos ejercicios).
- 2. Calentamiento dinámico:** ejercicios realizados en movimiento (por ejemplo: vamos corriendo el ancho de la pista realizando un ejercicio, volvemos con otro, y así hasta completar el calentamiento).
- 3. Calentamiento lúdico:** se utilizan los juegos como parte del calentamiento (por ejemplo: Pilla-pilla).

La duración de la parte inicial suele ser entre 10 y 15 minutos

2ª. PARTE PRINCIPAL.

Es aquella en la que se desarrolla el tema central de la sesión. La selección de las actividades, ejercicios y juegos se hará sobre la base de los objetivos establecidos, y es en esta fase cuando se alcanzan los períodos de mayor intensidad física, debiéndose cuidar al máximo los aspectos relativos a las características de las cargas de esfuerzo y a sus correspondientes descansos o recuperaciones. La duración de la parte principal suele ser entre 35 y 40 minutos.

3ª. PARTE FINAL/ VUELTA A LA CALMA.

También conocida como "Vuelta a la calma", ya que si en la parte principal ha habido actividad física, la parte final servirá para facilitar la vuelta progresiva al estado normal del organismo (fisiológica y psicológica) mediante la realización de actividades de carácter sensorial, de relajación y de estiramiento.

En esta parte final se realizará una pequeña reflexión de la sesión, se observará si se han alcanzado los objetivos propuestos y el grado de motivación de las actividades. También se aprovecha para la recogida del material y el aseo personal.

La duración de la parte final suele ser entre 5 y 10 minutos.

Ejemplo en el desarrollo de una U.D, de la parte practica:

- Sesión 1: Exposición de todos los fundamentos teóricos del deporte a trabajar , por todos los componentes del grupo.
- Sesión 2: ejercicios de técnica
- Sesión 3: ejercicios de técnica
- Sesión 4: ejercicios de técnica_tactica
- Sesión 5: repaso de todos los gestos técnicos dados .
- Sesión 6: Torneo interno.
- Sesión 7: Torneo Interno.
- Sesión 8: ensayo de examen practico y realización de voluntarios.
- Sesión 9: examen practico
- Sesión 10: examen de teoría

COSAS IMPORTANTES QUE HAY QUE TENER EN CUENTA:

- **El trabajo de TEORIA será entregado** para final del 1º Trimestre, y poder empezar a trabajar con unas de las Unidades Didácticas que habéis propuesto, para inicio del 2º trimestre. (Elección por sorteo, si no hay grupo que se ofrezca a empezar)
- Tienen que salir no más de 4 UNIDADES DIDACTICAS, para poder desarrollarlas entre el 2º y 3º trimestre.
- **Cuanto más completo este el trabajo,** (es decir, que estén presentes la teoría, los exámenes de teoría y de practica, las 8/10 sesiones,..) mayor será la nota, que se tendrá en cuenta para el **2º trimestre.**
- **por correo electrónico a :(Silvina1376@gmail.com , patriciaeducafisica@gmail.com, ednando76@gmail.com,) tendrá que venir especificado cada una de las partes**

que ha desarrollado cada uno de los integrantes del grupo. Por ejemplo, quien ha hecho la parte de teoría y que punto; quien ha hecho las sesiones; quien ha hecho el calentamiento; quien ha hecho el examen de teoría, quien ha hecho el examen práctico,...

- Además, **TODOS**, deben participar en la “Exposición de la teoría”, en la “Exposición de las sesiones prácticas”, siendo cada día uno y/o dos, los protagonistas (profesores). Y los demás del grupo, participaran en la clase práctica como alumno/a, y constantemente ayudando / asesorando a quien lo necesite.
- Si las notas del **TRABAJO DE TEORIA EN GRUPO**, han resultado **bajas**, podrá ser mejorado/ampliado el trabajo, antes de empezar la exposición de su Unidad Didáctica/Deporte.

LA EVALUACION SE DIVIDE EN TRES PARTES : TEORIA, PRACTICA Y ACTIDUD, Y SERAN SERAN EVALUADOS DE LA SIGUIENTE MANERA:

PARA EL GRUPO QUE EXPONE:

TEORIA: la nota que ha sacado en la realización de su trabajo de investigación del “Diseño de una Unidad Didáctica del Deporte o Actividad “ que han elegido por grupos de mínimo 5 personas.

El índice debe de incluir los puntos anteriormente descritos. Cada punto que falte, se bajara la nota.

PRACTICA: El profesor utilizara diferentes “Escalas de Observación”, o” Rubricas de aprendizaje”, para evaluar cómo se están desarrollando a la hora de exponer tanto las sesiones prácticas como la explicación de la teoría en clase. La calidad de los ejercicios, el control sobre la clase, cooperación entre todo el grupo de trabajo, buena armonía entre ellos...

ACTITUD: Igualmente, el profesor utilizara “Escalas de Observación y /o Rubricas de Aprendizaje “ para evaluar su actitud ante el nuevo reto de trabajo: interés mostrado en enseñar bien a sus compañeros, el grado de seriedad mostrado, ayudas al compañero, respeto al compañero,....

Y PARA EL RESTO DE ALUMNOS/AS:

TEORIA: se realizará un examen de teoría que el grupo que expone habrá diseñado previamente y que habrá supervisado el profesor (de tipo test, Verdadero o Falso, Preguntas cortas,); o podrán pedir un Trabajo de Investigación de los puntos que el grupo determine.

PRACTICA: Se realizara unas pruebas físicas que determinen el Grupo que expone (siempre supervisadas por el profesor): Circuito, test, pruebas de habilidad,...

ACTITUD: El grupo que expone, también diseñara una “Escala de Observación” donde se evalúe diariamente el comportamiento en cada sesión, seriedad, grado de motivación, tolerancia, aceptación del rol impuesto, cooperación, juego limpio, trae ropa deportiva acorde al deporte, justifica las faltas,....(Y siempre supervisado por el profesor).

EJEMPLO DE SESIÓN

DEPORTE:	SESION Nº:
OBJETIVOS: -Incidir en los aspectos fundamentales relacionados con las superficies de golpeo para ejecutar los PASES en el futbol sala.	
CONTENIDOS: -EI PASE .	
MATERIAL UTILIZADO: 15 balones de futbol sala, conos,...	
INSTALACIONES: Pistas polideportivas al aire libre , o pabellón,..	
INFORMACION GENERAL INICIAL: Siguiendo con el futbol sala, hoy dedicaremos la sesión a los distintos tipos de pase: el <u>pase con el interior</u> que es el más utilizado para las distancias cortas de hasta 10 metros, y el <u>pase con el empeine</u> que se utiliza para las distancias largas.,	
FASES: CALENTAMIENTO:	
PARTE PRICIPAL:	
VUELTA A LA CALMA:	
OBSERVACIONES:	

Nº	Descripción de tareas	Organización (esquema)	Rep./tiempo	Correcciones o guías de aprendizaje
1	Calentamiento · Movilidad articular en progresión caudo-craneal.	Grupo Masivo en posición semicircular.	<i>Total: 15'</i> <i>6-8 rep. en cada articulación.</i>	Incidir en los grupos musculares inferiores. Preguntar los nombres de los músculos implicados.
2	· Ejercicios de estiramiento			
3	· Juego: "¡Cuidado!" "Grupos de 5-6 independientes. En círculo, se van pasando el balón y cuando alguien lo crea conveniente intenta dar a un compañero/a situado en el centro del círculo, a través de la ejecución de un golpeo con el interior.	Disposición circular, en cada grupo. El del centro cambia a la señal de profesor.	5'-6'.	Golpeos a la altura de la rodilla como máximo.
	Parte Principal		<i>Total: 27'</i>	
1	· Ejercicios de pases de balón: Pases alternativos con el interior, previa parada con la planta del pie. La distancia inicial de pase será de unos 3m. (Una pierna y luego con la otra) - Variantes: <i>Grupo Nivel Superior</i> (3 parejas): mirada alzada y más velocidad en la sucesión de pases, en todos los ejercicios. <i>Grupo Nivel Medio</i> (6 parejas): imprimir velocidad en la sucesión de pases, en todos los ejercicios. <i>Grupo Nivel Inferior</i> (3 parejas): realización del ejercicio correcto sin ninguna exigencia extra, en todos los ejercicios.	Parejas.		Los pases a ras de suelo. Controlar la alternancia de pierna en los golpeos. Controlar la postura de la cabeza en Grupo de Nivel Superior.
2	Idem, pero una vez parado el balón lo dejamos correr un poco y lo golpeamos en movimiento.	Parejas.		Observar la velocidad de los pases en grupos Medio y Superior.
3	Idem que el primero, pero utilizando el empeine interior.	Parejas.		Observar la ejecución de los ejercicios y corregir en caso de producirse alguno de los errores siguientes, en los 3 grupos:
4	Idem que el segundo, pero aumentando las distancias de pase de forma progresiva, hasta los 10 metros.	Parejas.		· trayectoria aérea del balón. · escasa velocidad en el golpeo.
5	· Ejercicios de pases de balón: Pases con el interior en un sentido, previa parada con la planta.	Tríos. Formando un triángulo equilátero de unos 9m. de perímetro. Cambio de sentido a la señal del profesor.	<i>Total: 8'</i>	· desvío excesivo de la dirección correcta (compañero)
6	Uno de los tres ejerce de pivote. Todos los pases van a él, de forma que actúa más			

1ª SESIÓN

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA

Farletk sueco (suave):

Definición: Es un juego de carreras o roturas de ritmo. Con progresiones y aceleraciones todo dentro de la carrera y sin pausas.

Objetivo: Mejorar la resistencia física para luego obtener mejor resultado en los test de resistencia

1. Calentamiento: Realizaremos 3 vueltas al campo de fútbol mas un estiramiento posterior desde las extremidades hasta el cuello.

2. Parte Principal. Sistema de entrenamiento (Farletk sueco): Empezaremos desde un cono situado en la pista de voleiball, hasta el otro cono situado al fondo del campo de fútbol con un suave trote. Giramos a la izquierda hasta otro cono situado al lado de la canasta con una carrera del 80%. Desde la canasta haremos un zig-zag y al terminarlo continuar con un trote suave hasta las escaleras. Luego subiremos las escaleras y bajaremos por una de las dos escaleras de el fondo a la izquierda y subiremos seguidamente por la otra parte para bajar por la rampa con una carrera del 70%. Todo esto se realizara aprox. durante 20 minutos (los últimos 3 minutos todos los porcentajes serán al 100%).

3. Vuelta a la calma: Estiraremos unos 5 minutos, recogeremos material y si da tiempo juego libre.

¡Entrena! Llegó la primavera y ahora es genial correr bajo los árboles. Aprovecha que los días son más largos para salir a correr con los amigos, sigue practicando tu deporte. Ya sabes que lo importante es la constancia y ser feliz haciendo ejercicio. Intenta hacer algo TODOS los días. Venga que ya queda menos.



MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD. Educación Física. Curso 2020-2021

OBJETIVOS DEL 3º TRIMESTRE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Mi tutor/a de entrenamiento es:



IDEAS CLAVE: Continuidad en mi entrenamiento. HIIT. Alimentación saludable. IMC.

ABRIL	DESCRIPCION DEL ENTRENAMIENTO	DURACIÓN	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

RESUMEN DEL MESOCICLO (ABRIL)	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	RESUMEN CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						

Firma tutor/a entrenamiento: Errores de mi entrenamiento en este mes:

¿Qué tal has entrenado durante la Semana Santa? (Explicámelo)

A mejorar/ modificar el próximo mes:

MAYO	DESCRIPCION DEL ENTRENAMIENTO	DURACION	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						

RESUMEN DEL MESOCICLO MAYO	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						
Firma tutor/a entrenamiento:	Errores de mi entrenamiento en este mes:					



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO: Explica cómo has manejado los principios del entrenamiento durante todo el programa de entrenamiento. ¿Has tenido continuidad en tu entrenamiento?	
PRINCIPIOS del ENT	UTILIZACIÓN DURANTE EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
INDIVIDUALIDAD	
VARIEDAD	
CONTINUIDAD	
PROGRESIÓN	

COMENTARIO FINAL SOBRE EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO REALIZADO:

MI PLAN DE VERANO: Explica, de manera general, lo que tienes previsto hacer estas vacaciones



EL BÁDMINTON

1. HISTORIA

El origen de este juego se remonta, por lo que se conoce, a hace más de 2000 años en donde ya se practicaban juegos parecidos en China, Japón o los propios Incas. La mayoría de los expertos coinciden en señalar que el bádminton se comenzó a jugar en Inglaterra, más concretamente en la ciudad de Badminton House con la denominación de **Poona** y que fue importado de la India por los oficiales ingleses en el año 1867. Diez años más tarde se establece el primer reglamento, actualizándose poco después para quedar muy parecidas a las actuales.

El Federación Internacional de Bádminton (FIB) se crea en 1934, aunque no es olímpico hasta los J.J.O.O. de Barcelona en 1992. Los referentes mundiales son los países orientales (China, Japón, Corea del Sur, Australia, Indonesia) e Inglaterra en Europa.

En España se desarrolla con fuerza en la década de los 80 en Madrid y Galicia y se consolida con los J.J.O.O. de Barcelona. Pese a no ser su práctica muy habitual, supone una gran herramienta a nivel pedagógico y como deporte de mantenimiento y recreativo.

2. TÉCNICA

La primera dificultad que nos encontramos en la práctica del bádminton, es que es un deporte con implemento (se desarrolla con un elemento material) en este caso con una raqueta. Habrá que adaptarse a dicho elemento y realizar los movimientos en base a este elemento.

2.1. Presa de raqueta: el agarre de nuestra mano sobre la raqueta es fundamental para realizar un buen golpeo.

2.1.1. Presa Universal: con la raqueta en horizontal, agarro de forma natural la empuñadura comenzando desde la parte más baja de ésta.

2.1.2. Presa de Revés: desde la empuñadura universal, realizo un cuarto de giro de la raqueta de forma que el dedo índice quede extendido sobre la parte más ancha de la empuñadura y en oposición al resto de los dedos.

Dibuja los agarres de la raqueta.

2.2. Los desplazamientos: esenciales en el desarrollo del juego del bádminton. Son desplazamientos explosivos, eficaces, rápidos y siempre con retorno a la posición de partida.

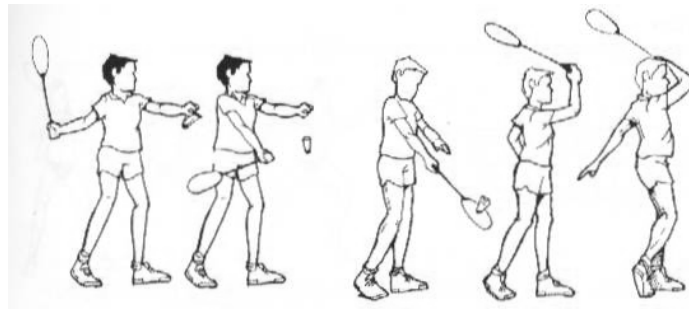
El primer paso lo realizará el pie del mismo lado al que se dirige el movimiento. En el último paso, el pie de nuestro lado dominante soportará la mayor parte del peso de nuestro cuerpo y estará mas adelantado, acompañando el otro pie con arrastre del mismo.

2.3. Golpeos básicos:

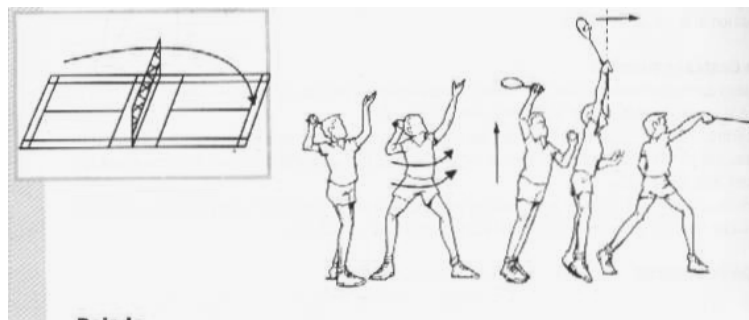
2.3.1. Saque: se realiza golpeando el volante de abajo – arriba desde más bajo que la altura de la cadera. Diferenciamos dos tipos de saque: cortos y largos. En el juego de individuales se utilizan ambos saques, siendo en el juego de dobles el corto el más utilizado.

Para su ejecución se coloca el pie contrario al brazo ejecutor adelantado, dejando el peso del cuerpo sobre el otro pie. Con el dedo pulgar e índice de la mano libre sujetamos el volante, dejándolo caer para que la raqueta realice un movimiento pendular de atrás hacia delante, el peso del cuerpo se trasladará del pie retrasado al adelantado, y con un último movimiento de muñeca, el volante alcanzará la altura deseada. En el saque largo se continúa el movimiento de la raqueta hasta

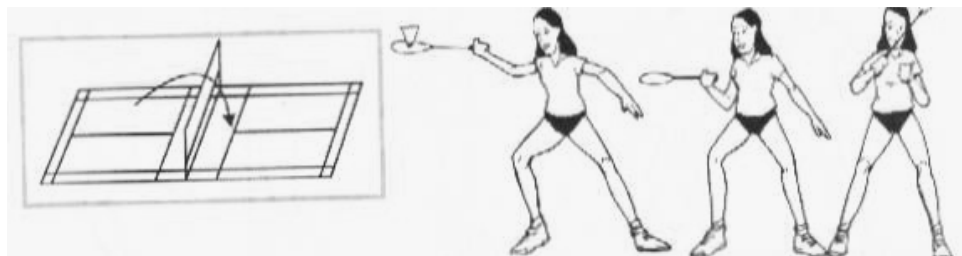
que la acción del brazo supera la cabeza, logrando así que el volante vaya largo y alto. Presta atención a los aspectos reglamentarios del saque. (Apartado 5.5).



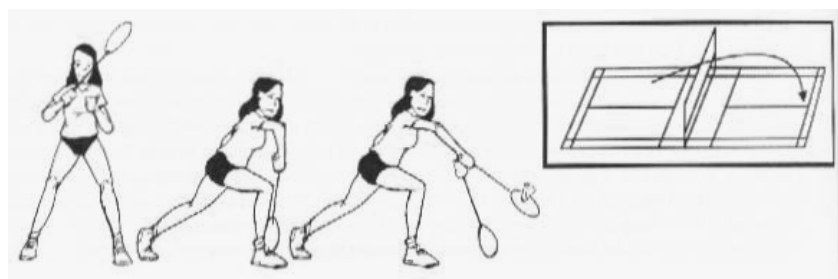
2.3.2 Clear: este golpeo se realiza desde el fondo de la pista enviando el volante al fondo de la pista contraria.



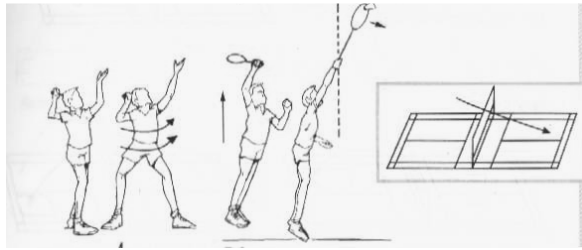
2.3.3 Dejada: con este golpeo conseguiremos que el volante caiga justo detrás de la red



2.3.4 Lob: se realiza cercano a la red, y dirige el volante con trayectoria alta y al fondo de la pista.



2.3.5 Remate: se realiza golpeando el volante delante del cuerpo con un rápido y fuerte movimiento, procurando que el volante vaya lo más recto posible hacia el suelo.



3. TÁCTICA

3.1. Táctica individual: destacamos en la táctica individual de nuevo la importancia de los desplazamientos, sobre todo de retornar a la posición de inicio después de cada golpeo. La posición de inicio será siempre la denominada como zona T.

3.2. Táctica de dobles: se diferenciará un jugador delantero y otro zaguero. Cada uno ocupará una parcela del campo tanto en ataque como en defensa y con esta disposición evitarán la ``zona de conflicto``.

Copia los dibujos de la pizarra

4. MATERIAL E INSTALACIONES

4.1. El campo: el bádminton se desarrolla sobre un campo rectangular de 13,40m. de longitud por 6,10 m. de ancho en el juego de dobles. En el juego individual la anchura se reduce a 5,18 m. El campo está dividido en dos mitades por una red que lo cruza transversalmente.

4.2. La red: 75 cm. de ancho, 6,20 m. de largo. Está colocada a una altura de 1,52 m. en el centro y 1,55m. en los extremos.

4.3. El volante: objeto móvil con base de corcho semiesférica con 14 o 16 plumas sintéticas (iniciación) o de plumas (competición). Destaca por su vuelo y ligereza.

4.4. La raqueta: existen muchos tipos, siendo las más usuales las metálicas o de fibra de carbono. Diferenciamos tres partes: empuñadura, varilla y cabeza, estando en ésta el cordaje sintético.

5. REGLAMENTO.

El reglamento es algo extenso, por ello, aquí os dejo enlaces para poder conocerlo y aprenderlo:

<https://www.badminton.es/file/7321/?dl=1>

<https://ftrujillonavas.wordpress.com/category/badminton/>

Y aquí una infografía con los aspectos más importantes del pádel.

(si no se ve bien, os adjunto el enlace:

<http://danielpineda.es/wp-content/uploads/2018/09/Infografia-Daniel-Pineda-Padel.jpg>

UNE Normas en nuestra vida

Pádel

Más de cuatro millones de españoles practican pádel, una disciplina deportiva que en los últimos 25 años ha crecido de forma exponencial. Varias normas UNE hacen posible su práctica de forma segura y, de hecho, la propia Federación Española de Pádel se apoya en ellas para establecer los requisitos que deben cumplir las instalaciones.

UNE-EN 12600
Vidrio para la edificación. Ensayo pendular. Método de ensayo al impacto y clasificación para vidrio plano.

UNE-EN 12150-1
Vidrio para la edificación. Vidrio de silicato sodocálcico de seguridad templado térmicamente. Parte 1: Definición y descripción.

UNE-EN ISO 12543-1, 2, 4, 5, 6
Vidrio para la edificación. Vidrio laminado y vidrio laminado de seguridad.

UNE 147301
Superficies deportivas de hierba artificial para la práctica del pádel.

UNE-EN 12235
Superficies deportivas. Determinación del comportamiento vertical de una pelota o balón.

UNE-EN ISO 2060
Textiles. Hilos arrollados. Determinación de la masa lineal (masa por unidad de longitud) por el método de la madeja. (ISO 2060:1994).

UNE-EN 15301-1
Superficies deportivas. Determinación de la resistencia rotacional.

UNE-EN 14808
Superficies deportivas. Determinación de la absorción de impactos.

UNE-EN 1288-1
Vidrio para la edificación. Determinación de la resistencia a flexión del vidrio. Parte 1: Fundamentos de los ensayos del vidrio.

UNE-EN 12150-2
Vidrio para la edificación. Vidrio de silicato sodocálcico de seguridad templado térmicamente. Parte 2: Evaluación de la conformidad/Norma de producto.

UNE-EN 12193
Iluminación. Iluminación de instalaciones deportivas

Normas en nuestra vida **UNE**

texto

Infografía: Daniel Pineda

SALIDAS PROFESIONALES

TITULADOS UNIVERSITARIOS EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

**CONSEJO
COLEF**

Consejo General de
Colegios Profesionales
de la Educación Física
y del Deporte



DIRECCIÓN Y GESTIÓN



ACTIVIDAD	OCUPACIONES
Dirección y Gerencia	Director gerente Gestor deportivo
Dirección Técnica Deportiva	Director deportivo
Coordinación	Coordinador deportivo

DEPORTE



ACTIVIDAD	OCUPACIONES
Deporte competitivo institucionalizado y Profesional	Preparador físico Readaptador físico
Ocio, Fitness y Salud	Entrenador personal
Deporte Social	Educador deportivo

ENSEÑANZA



ACTIVIDAD	OCUPACIONES
Enseñanza Oficial	Profesor Ed. Física Enseñanzas Deportivas Formación Profesional Profesor Universitario
Enseñanza No Formal	Profesor Enseñanzas no formales

TURISMO



ACTIVIDAD	OCUPACIONES
Ocio y Turismo Activo	Profesional del Turismo deportivo
Turismo Deportivo	

SALUD



ACTIVIDAD	OCUPACIONES
Deporte Sociosanitario	Educador Físico

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



ACTIVIDAD	OCUPACIONES
Servicios deportivos de administración pública	Técnico de deportes



CONSEJO-COLEF.es

EXAMEN PRACTICO SOBRE EL CIRCO

Número de participantes: Dos grupos

Objetivos:

- Aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo de la ESO sobre Acroport, gimnasia, malabares, comba, expresión corporal, coordinación, danza, equilibrios, etc...y ponerlos en práctica en un montaje coreográfico de, al menos, 5' de duración donde aparezcan todos los elementos obligatorios. *Os recomiendo ver algún vídeo de El Circo del Sol.*

Elementos obligatorios:

- Pirámides de acroport (6 pirámides como mínimo)
- Elementos de acrogimnasia (volteretas, pinos, ruedas, etc)
- Ejercicios de comba individual, parejas y grupal
- Malabares con pelotas, aros y **cariocas** (que debéis fabricarlas)
- Coreografías de baile entre los diferentes elementos
- Actividades de expresión corporal: mimo, payaso, teatro

EVALUACION

- *Trabajo diario de clase
- *Vestuario y maquillaje
- *Dificultad de las técnicas elegidas
- *Originalidad y creatividad en la composición (que sea algo poco visto, que sorprenda)
- *Adaptación a la música
- *Cumplir con los elementos obligatorios (debe haber, al menos, 30" de cada elemento)
- *Participación equilibrada de todos los miembros del grupo
- *Duración de, al menos, 5'
- *Elaboración de las cariocas
- *Nota de los compañeros

(HABRÁ UNA NOTA INDIVIDUAL Y OTRA COLECTIVA QUE HARÁN MEDIA)

BUSCA UNA NOTICIA SOBRE **NUEVAS TENDENCIAS EN EJERCICIO FÍSICO Y SALUD** Y HAZ TU COMENTARIO. RECUERDA QUE HAS DE **ADJUNTAR LA NOTICIA** PERO NO PEGARLA.



MI COMENTARIO (Utiliza toda la página)

1. Empieza resumiendo lo que dice la noticia.
2. Aporta una primera opinión justificándola. Sé crítico/a
3. Puedes explicar por qué ocurre esto en tu opinión.
4. Acaba buscando soluciones y dando ideas.

