

CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA



NOMBRE: _____ GRUPO 1º _____

CURSO 2021-22

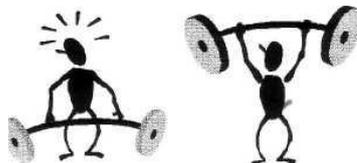
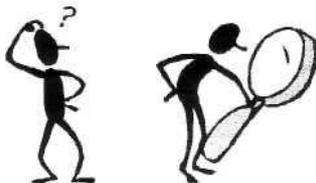
I.E.S. PABLO DEL SAZ

BLOG: <http://trujillonavas.wordpress.com>

Mail: fernando.trujillo@iesprofesorpablodelsaz.es

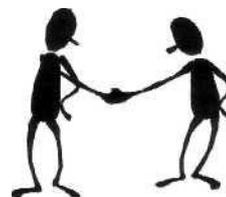
OBJETIVOS DEL PRESENTE CURSO

1.- APRENDER cosas nuevas



2.- PROGRESAR físicamente y ser más hábil.

3°.- APRENDER a relacionarte mejor con los y las demás.



4.- APRENDER a cuidar y respetar las instalaciones y el material que otros no pueden tener.

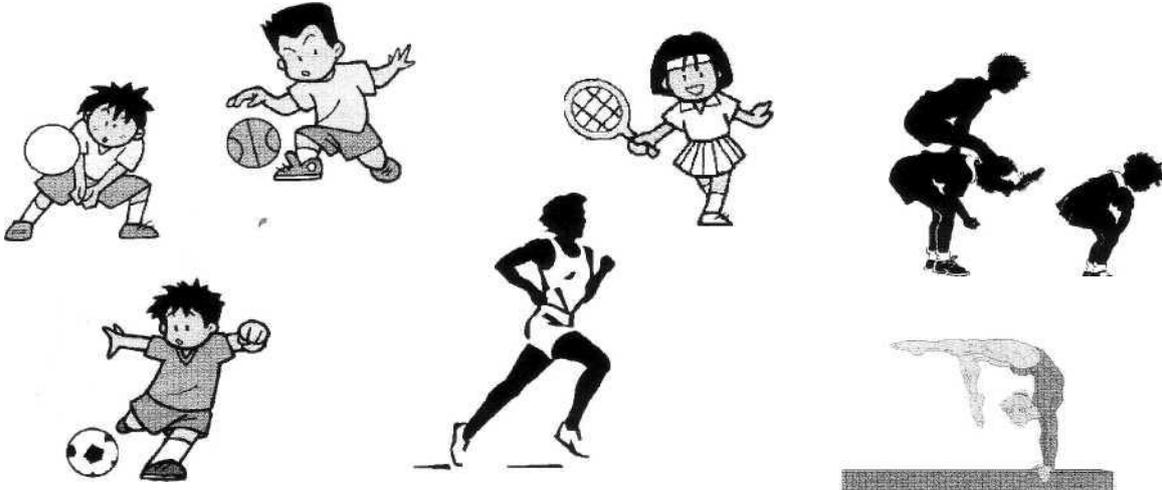
5°.- APRENDER a esforzarte y superarte ante las dificultades que te pongamos **PARA AYUDARTE**, que no es más que lo que tendrás que hacer durante toda tu vida.



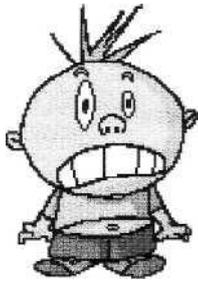
6°.- APRENDER a divertirse de un forma nueva, solo o en grupo, que no todo el mundo sabe.

EVALUACIÓN

1.- Te pondremos nota o te evaluaremos por lo **EXÁMENES PRÁCTICOS** que hagas en clase...



2- ... por **EXÁMENES ESCRITOS** de lo que vas a ver en este libro-cuaderno...



«Sí, Sí, has leído bien».

HAY TEORÍA: Ya va siendo hora de que conozcas por qué haces las cosas y recapites sobre ello

3.- ...y por cómo haces las cosas **TODOS LOS DÍAS DE CLASE.**



Ya sabes: que retengas lo que se va aprendiendo, que los sepas relacionar con otras cosas, el interés que demuestres en clase, tu responsabilidad para aceptar las normas de convivencia...

UD1. MIS TEST DE EDUCACIÓN FÍSICA I

1º SAFÍO: Consigo correr 12 minutos sin parar



TEST DE COOPER: Una vez situado en la línea de salida debes correr durante 12 minutos de manera continua y sin pararte.

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.**

Fíjate en los tiempos que pedimos por trimestre en la **prueba de carrera continua:**

1º TRIMESTRE: De 12 a 15 minutos	2º TRIMESTRE: De 12 a 18 minutos	3º TRIMESTRE: De 12 a 20 minutos	Tiemp. paso	T. vuelta			
			1ª v				
			2ª v				
			3ª v				
			4ª v				
			5ª v				
			6ª v				
<p><i>¿Has corrido a ritmo constante?</i> _____</p> <p><i>Metros corridos N° de vueltas x 200m=</i> <input style="width: 50px;" type="text"/></p> <p><i>¿Cuál es tu baremo?</i> <input style="width: 30px;" type="text"/></p> <p><i>¿Qué capacidad física mide el test de Cooper?</i> _____</p> <p><i>¿Qué objetivo te planteas para el próximo test?</i> _____</p>			BAREMO de 1º Y 2º de E.S.O.				
			Chicos	Chicas	7ª v		
			10-	3000 m	2500 m	8ª v	
			9-	2830 m	2350 m	9ª v	
			8-	2660 m	2200 m	10ª v	
			7-	2490 m	2050 m	11ª v	
			6-	2320 m	1900 m	12ª v	
			5-	2150 m	1750 m	13ª v	
			4-	1980 m	1600 m	14ª v	
			3-	1810 m	1450 m	15ª v	
2-	1640 m	1300 m	16ª v				
1-	1470 m	1150 m					



2º SAFÍO: Calculo mi IMC y valoro como me encuentro



Peso: <input style="width: 40px;" type="text"/>	Altura: <input style="width: 40px;" type="text"/>						
		Edad	Normal chicos	Normal chicas	<p><i>Según tu IMC ¿En qué situación de encuentras? (subraya)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Bajo Peso (debajo de la tabla)</u> • <u>Peso saludable (en la tabla)</u> • <u>Sobrepeso (por encima de la tabla)</u> 		
$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$ <input style="width: 50px;" type="text"/>		12	15,8 - 19,8	16- 20,7			
		13	16,4 - 20,7	16,6 - 21,7			
		14	17- 21,7	17,2 - 22,6			
		15	17,6 - 22,6	17,8 - 23,4			
		16	15,8 -19,8	16- 20,7			

¿A qué crees que es debido este resultado? _____

3º SAFÍO: Realizar los test de fuerza y flexibilidad correctamente ayudando a mi compañero



PRUEBAS DE FONDOS PARA BRAZOS: Desde la posición del dibujo (manos + separadas de la anchura hombros), realiza el mayor nº de fondos seguidos para brazos (planchas). No hay límite de tiempo. El tronco debe permanecer recto (dibujo) y la barbilla casi debe tocar el suelo al flexionar. No apoyes el pecho en el suelo. La mirada hacia delante.

¿Qué capacidad física estás valorando en el test? _____

Modalidad A	Modalidad B:
 <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	 <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>

TEST DE ABDOMINALES: Aguanta en la posición del dibujo durante 30 sg. (nivel bueno) o 45 segundos (muy bueno). Mantén en línea el eje cuello, espalda y piernas.

El compañero valorará si has realizado la prueba correctamente

¿Qué capacidad física estás valorando con el test? _____

 <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>

TEST DE ESTIRAMIENTOS: Desde la posición que se indica en el dibujo (sentado sobre un banco de madera), realiza una flexión del tronco llevando las dos manos hacia el pie de la pierna estirada. Hazlo con cada pierna. Debes mantener la posición durante al menos 5 segundos y anotar los cm. alcanzados a partir de la planta del pie.

¿Qué capacidad física valoras en el test? _____

 EQQUERDA Y DERECHA	Pierna dcha.= <input style="width: 80px;" type="text"/>
	Pierna izq.= <input style="width: 80px;" type="text"/>

4º DESAFÍO: Reflexiono sobre mi condición física y establezco objetivos

¿Qué es lo que más te preocupa sobre tu condición física y tu salud?

¿A qué te comprometes este curso para mejorar tu condición física?

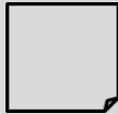
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Valoración de este tema: "Mis test de condición física"

Propuestas:

Tu calificación por ahora es de...

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

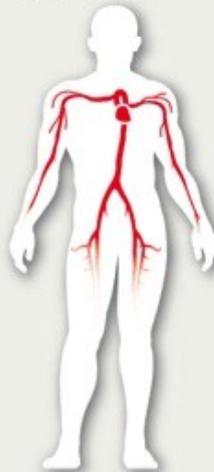


A mejorar:



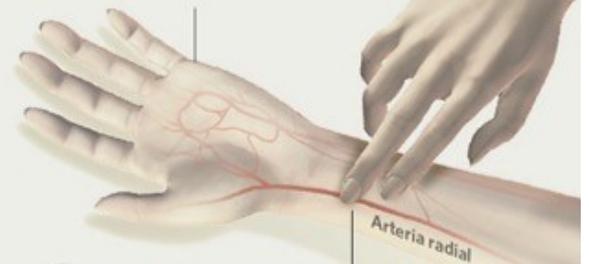
Cómo tomar el pulso

El pulso se origina en el corazón al bombear la sangre al cuerpo.



La frecuencia cardíaca normal en reposo es de 60 a 100 latidos por minuto

1 Colocar una mano con la palma hacia arriba.



2 Con las yemas de los **dedos índice y medio** de la otra mano, presionar suavemente sobre la arteria radial hasta sentir el pulso.

3 Luego **contar las pulsaciones durante 30 segundos** y el resultado multiplicarlo por 2

Ejemplo:

40 pulsaciones x 2 = 80 pulsaciones por minuto

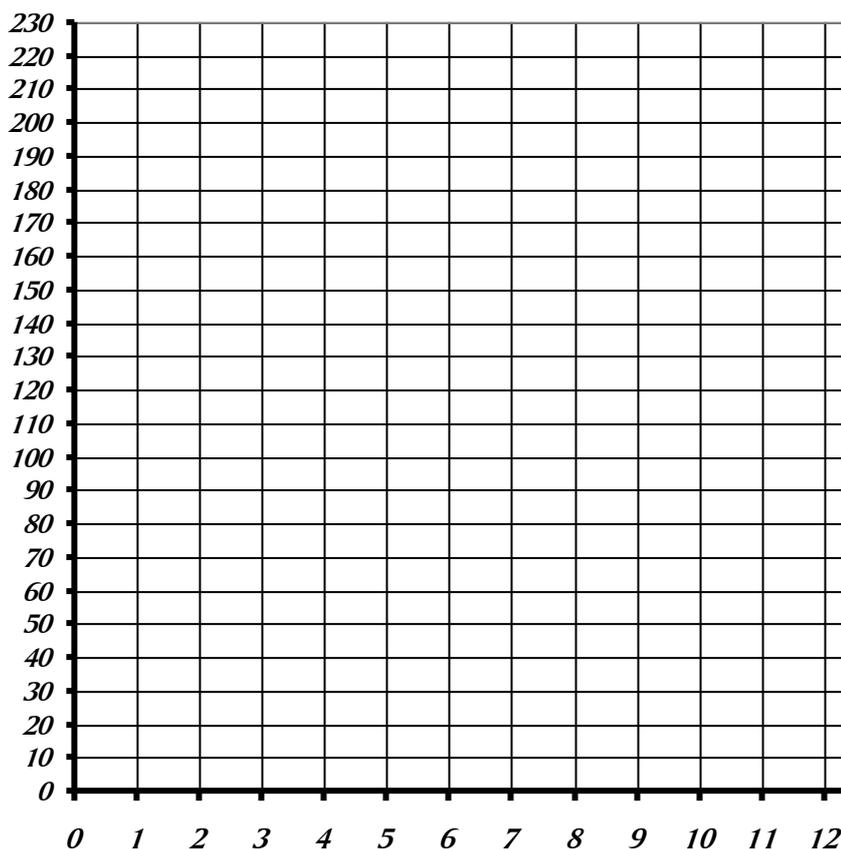
Actividad I

El Pulso Cardíaco

En el tema hemos visto lo que era el pulso en reposo.
Ahora, vamos a verlo de forma práctica.

1. Sigue las indicaciones de la tabla y toma el pulso tras cada actividad.

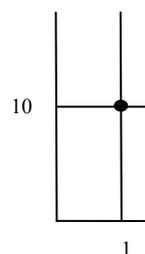
Nº	ACTIVIDAD	PPM	Nº	ACTIVIDAD	PPM
1	Tumbado		7	20 sent-20 abd-12 fondos	
2	Sentado		8	3' después	
3	En pie (reposo)		9	Sprint de 50 metros	
4	Caminando rápido 1'		10	3' después	
5	5' de c.c. entre el 60-75%		11	45"-1' de carrera anaeróbica	
6	3' después		12	3' después	



2.- Lleva el resultado de la tabla de arriba al gráfico de aquí al lado.

3.- Dibújalo con un punto justo en la línea que sube del número.

Ejemplo: 1 = 10 ppm.



4.- Une todos los puntos con una línea continua.

5.- Responde a las preguntas que te hacemos en la página siguiente.

Preguntas (deberás presentar las dos hojas al profesor):

1.- ¿Tu número de pulsaciones en reposo es normal? ¿Por qué?

2.- Si tus pulsaciones en reposo sobrepasan o no llegan al número normal, ¿cuáles son las causas probables de que tengas tantas o tan pocas?

3.- ¿Entre qué pulsaciones se te ha explicado que **idealmente** te deberías haberte movido en la actividad 5 (5' de carrera continua al 60-75%)?

¿Qué razones se han dado durante la práctica para que sean ese número y no otro?

4.- Si tienes una buena recuperación, ¿a qué pulsaciones deberías bajar a los 3' de descanso?

Si tus pulsaciones a los 3', son superiores a ese número, ¿qué significa?

5.- Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras:

Taquicardia:

Arritmia cardíaca:

En base a la práctica, ¿crees que padeces algunas de estas alteraciones?

Nombre y apellidos: _____

Curso y Grupo: _____ Fecha: : _____ Calificación:

1.- ¿Qué es?

Son aquellas actividades de carácter moderado y progresivo que se realizan antes de un esfuerzo intenso.

2.- ¿Por qué se hace?

- Para evitar lesiones.
- Para mejorar nuestro rendimiento y que las cosas salgan mejor.
- Para mejorar nuestra concentración.

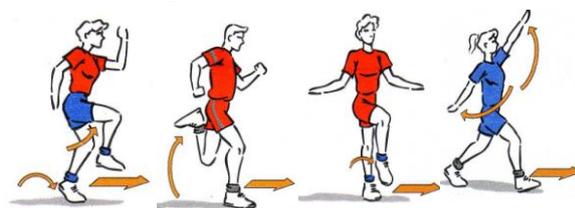
3.- ¿Cómo se hace?

Adaptando los sistemas cardiovascular, respiratorio, locomotor y nervioso. ¿Cómo?

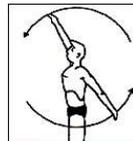
1.- Corriendo, **como mínimo, 3'**



2.- Si hace frío, con ejercicios en desplazamiento (con 4 bastaría)



3.- Ejercicios de flexibilidad para **piernas, tronco y brazos** (con 4 para cada zona bastaría)

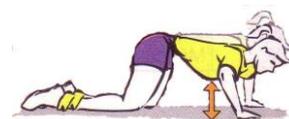


Piernas (20'')

Tronco (20'')

Brazos (20'')

4.- Con ejercicios de **ft de piernas, tronco y brazos** (con 1 bastaría)



Piernas (20 rep.)

Tronco (15-20 rep.)

Brazos (10-12 rep.)

8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio



1 Aumenta la temperatura muscular

Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican**.

2 Aumenta la temperatura corporal

Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones**.

3 Dilata los vasos sanguíneos

Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón**.

4 Aumenta la temperatura de la sangre

Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia**.

5 Cambios hormonales

El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía**.

6 Preparación mental

Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor**.

7 Aumenta el ritmo cardíaco

Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno**.

8 Previene lesiones

Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.



¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?

De 5 a 15 minutos



Actividad II

El Calentamiento General

Dibuja en esta tabla un calentamiento general siguiendo el orden de la página anterior pero sin repetir los ejercicios de ella (excepto el de carrera continua, claro).

1  3' de c.c.	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Nombre y apellidos: _____

Curso y Grupo: _____ Fecha: : _____ Calificación: _____

<https://www.youtube.com/watch?v=jhKa1NgVfp8>

01 ¿QUÉ ES?
INFO

02 ¿PARA QUÉ SIRVE?
INFO

03 EFECTOS EN EL ORGANISMO
INFO

04 ¿CÓMO REALIZARLA?
INFO

05 EJEMPLO
INFO

VUELTA A LA CALMA EN E.F

Edwin Guzmán

Cues

Está formado por el sistema esquelético y sistema muscular.

El sistema esquelético (huesos y articulaciones):

1. Los huesos.

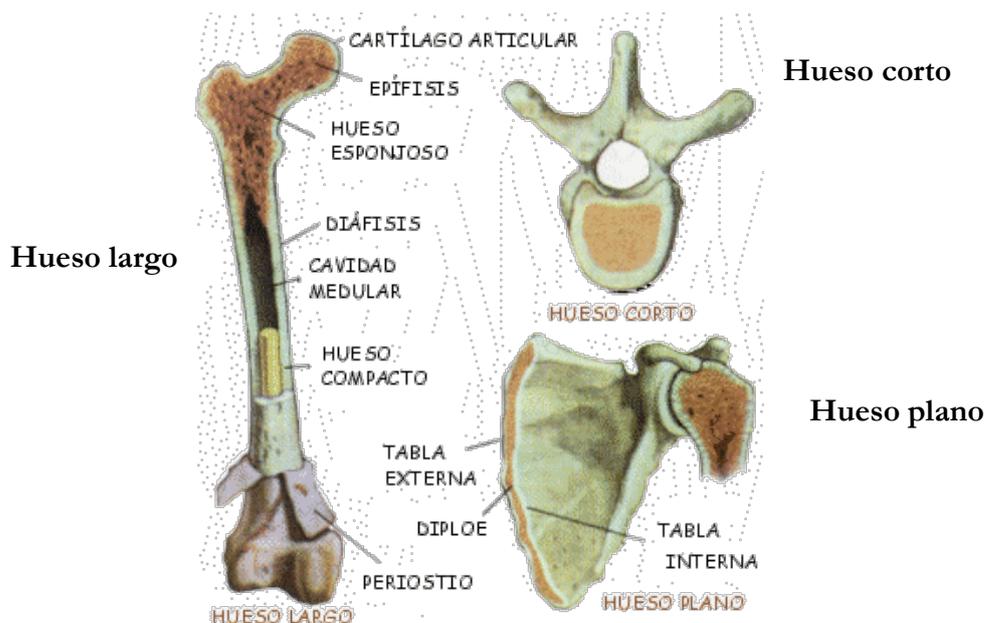
El cuerpo del adulto humano esta formado por **206 huesos** aproximadamente, los cuales son duros, ligeros y resistentes.

Funciones que tienen los huesos son:

- Soporta a los músculos y demás tejidos
- Al hacer palanca los músculos sobre ellos, consiguen que nos movamos.
- Protege los órganos ante posibles golpes (como, por ejemplo, el cráneo al cerebro).

1.1.- Tipos de huesos.

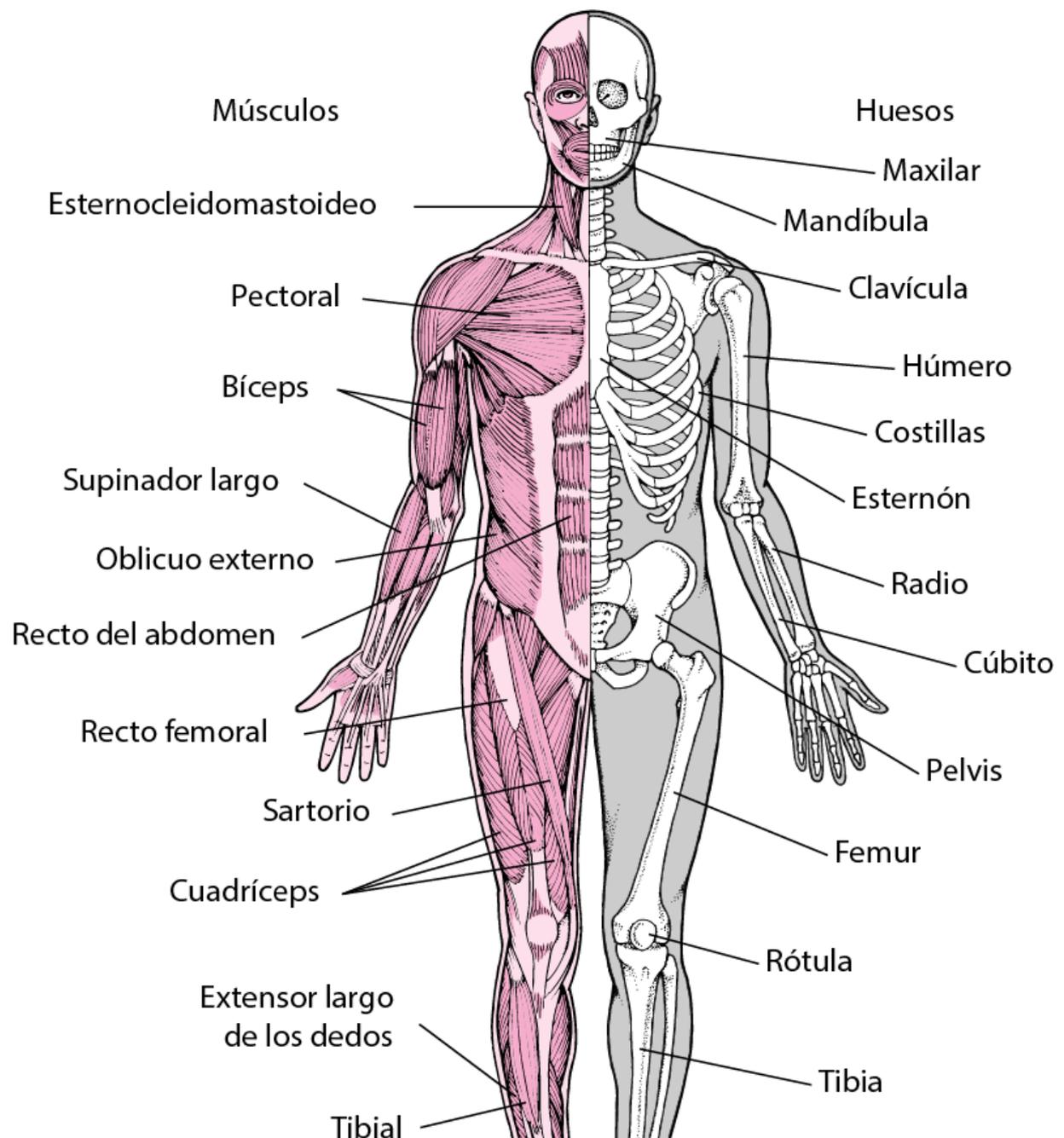
Se clasifican por su forma. Es muy sencillo, ya verás:



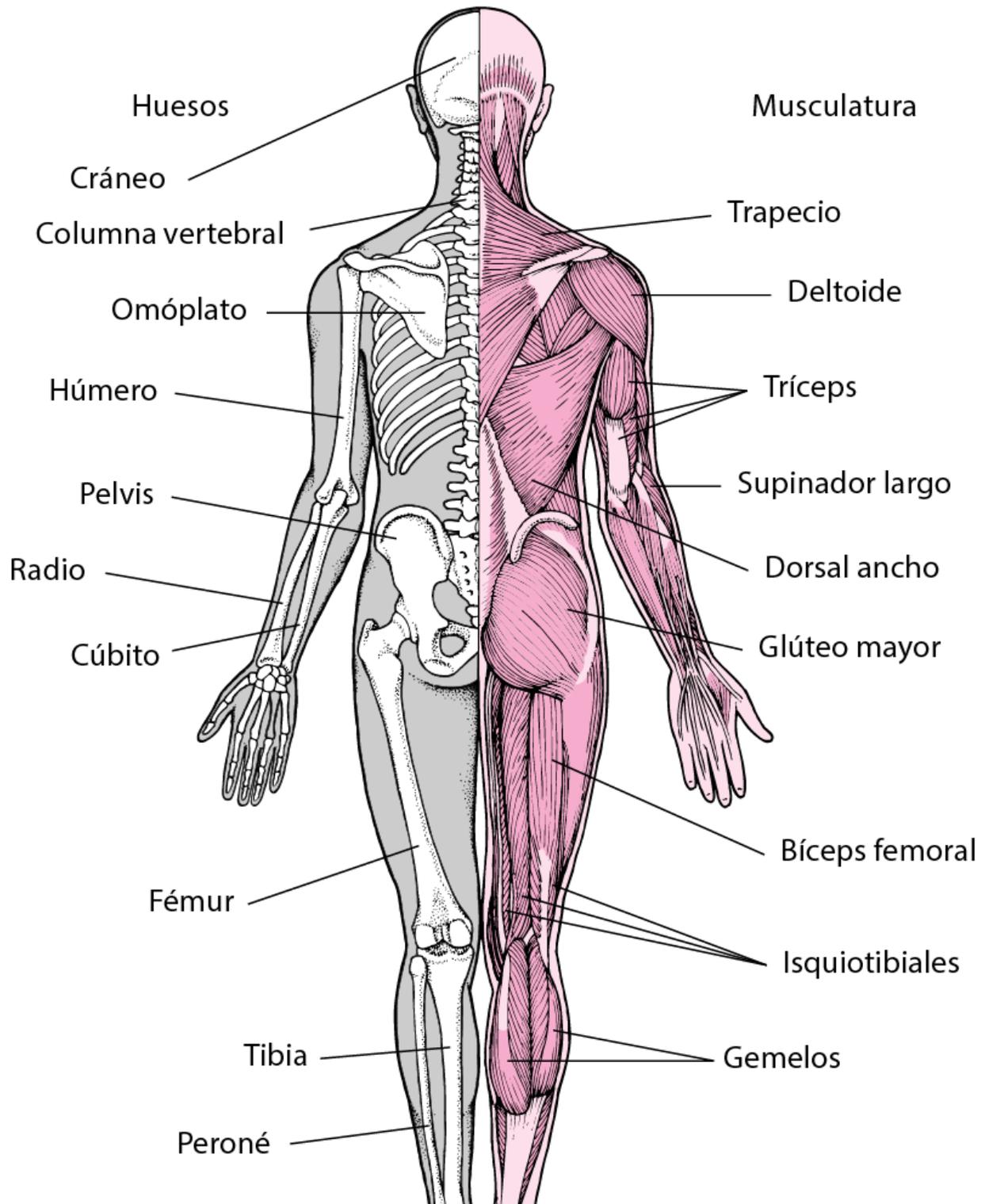
Estos huesos se unen entre sí mediante las articulaciones, ya que si estuvieran fijos, los movimientos apenas existirían.

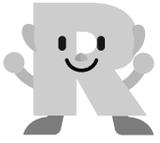
Una articulación es **la unión de dos o más huesos** y existen tres tipos básicos: las **fijas** (no realizan ningún movimiento como los huesos del cráneo), las **semimóviles** (realizan movimientos limitados como las vértebras) y las **móviles** (realizan movimientos amplios como el hombro o la cadera).

Sistema musculoesquelético



Sistema musculoesquelético

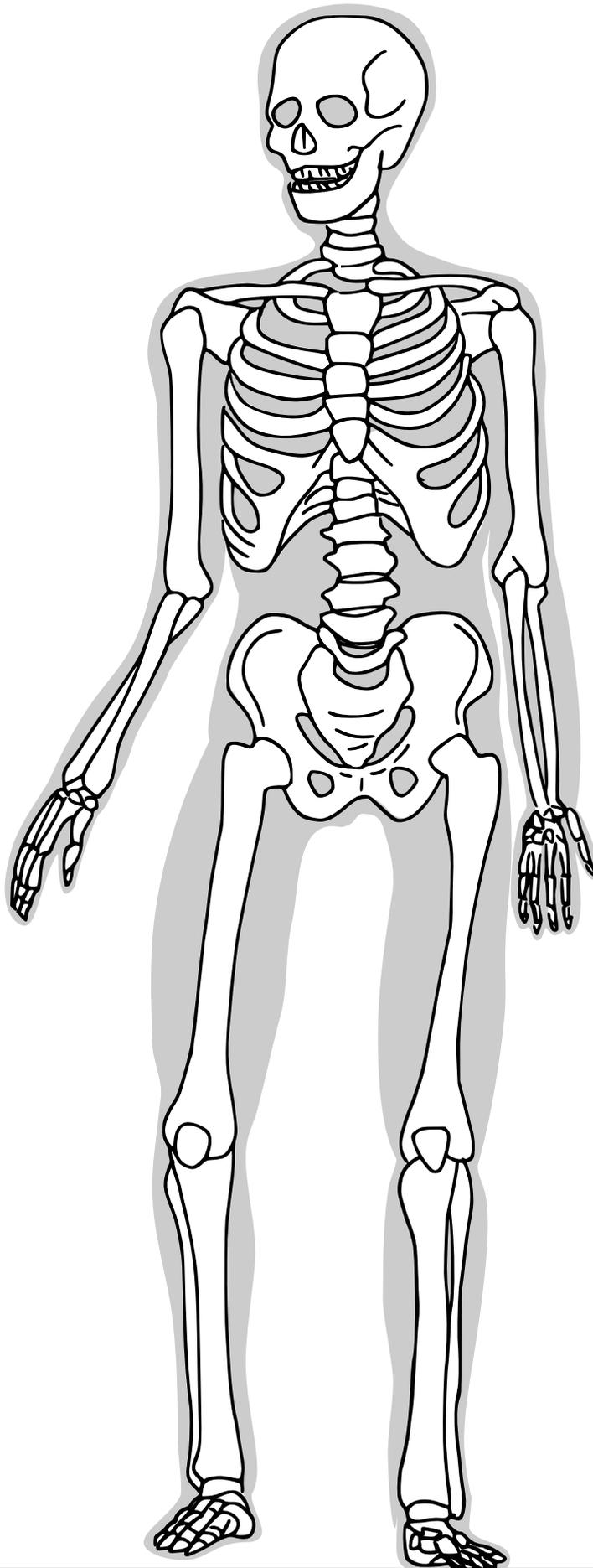




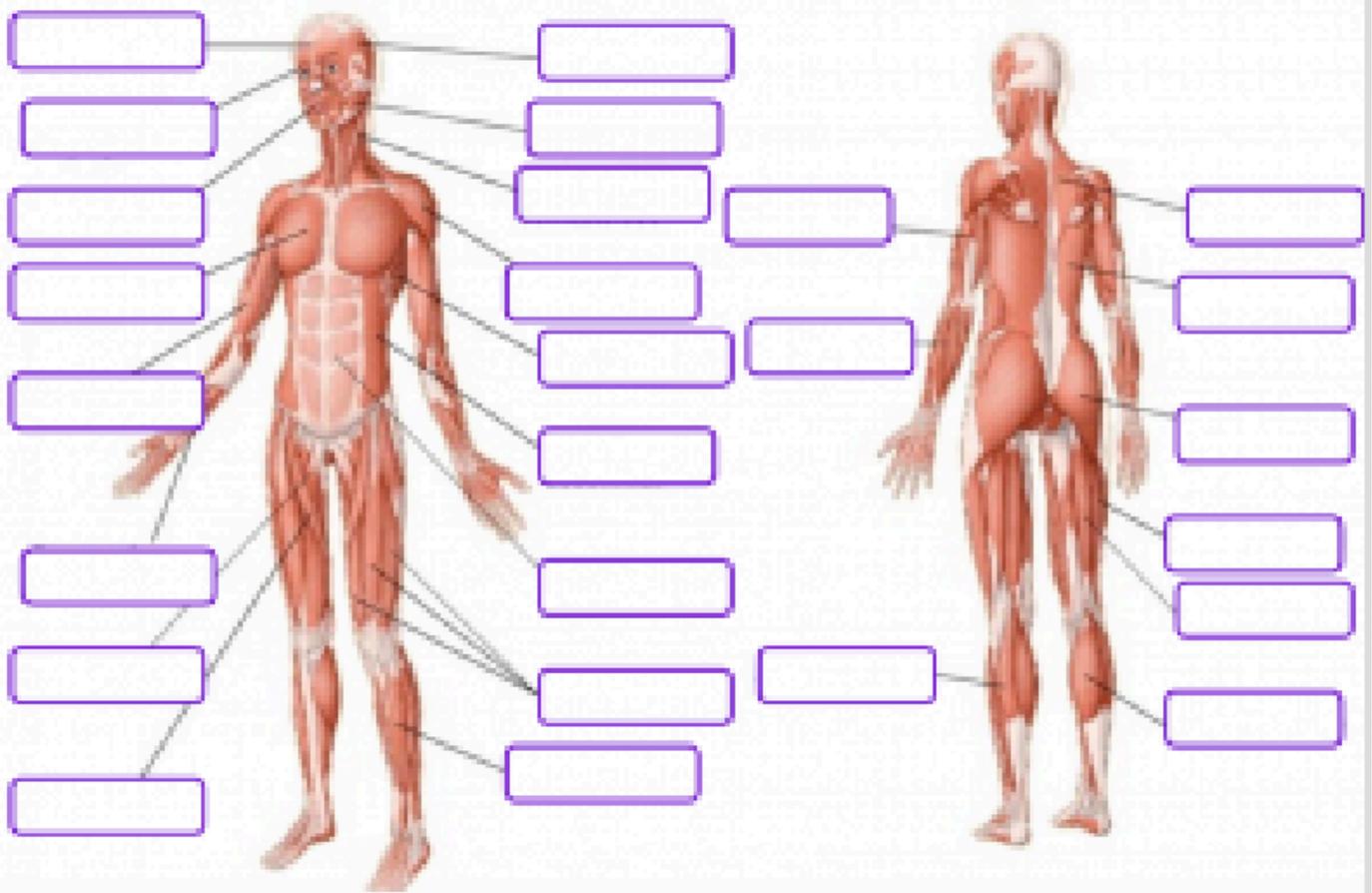
Nombre y apellidos:

Fecha: Curso:

ESQUELETO



Los músculos del cuerpo



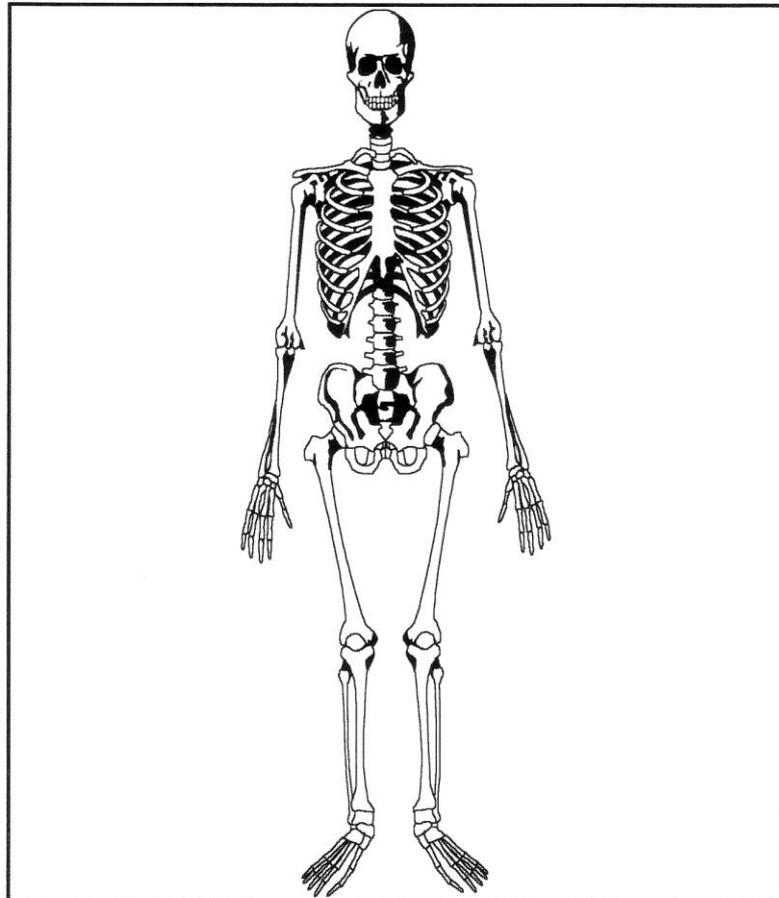
Actividad III-I

El Aparato Locomotor

Nombre y Ap: _____ Curso: _____

Identifica en el dibujo los siguientes huesos.

- 1.- Coxal
- 2.- Esternón
- 3.- Fémur
- 4.- Radio
- 5.- Peroné
- 6.- Húmero
- 7.- Rótula
- 8.- Costillas flotantes
- 9.- Cúbito
- 10.- Tibia



Indica qué huesos componen las siguientes articulaciones: (son dos o más).

<i>ARTICULACIÓN DEL TOBILLO</i>	
<i>ARTICULACIÓN DE LA RODILLA</i>	
<i>ARTICULACIÓN DE LA CADERA</i>	
<i>ARTICULACIÓN DEL HOMBRO</i>	
<i>ARTICULACIÓN DEL CODO</i>	

Tema IV

Las Cualidades Físicas Básicas

Son 4 componentes y este curso sólo vas a conocer su definición y en las clases prácticas comenzarás a diferenciar cuáles son unas y cuáles otras. **ATIENDE BIEN PORQUE EN CURSOS POSTERIORES ESTOS TEMAS SE AMPLIARÁN Y COMPLICARÁN.**

1.- LA RESISTENCIA. Se define como la **capacidad de aguantar un esfuerzo durante un tiempo prolongado.** ¿SABES COMO SE DESARROLLA, aparte de corriendo? Pues mira:



Los médicos del corazón (cardiólogos) y del aparato respiratorio (neumólogos) confirman que es la mejor cualidad para mejorar la salud general del organismo, pero **¡OJO!**, si estás entre 120 y 170-180 pulsaciones por minuto (ppm).



2.- LA FUERZA. Se define como la **capacidad neuromuscular de sostener un peso o de vencer ese peso.** Es muy bueno trabajarla a tu edad porque evita desviaciones de columna y da un aspecto más vital y proporcional a tu cuerpo en crecimiento. Se desarrolla, por ejemplo, así:



Las **condiciones físicas** son el conjunto de componentes de la condición física que intervienen en la consecución de una *habilidad motriz*.

Clasificación según su función

Básicas: *fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad*. Complementarias: *coordinación y equilibrio*.

Fuerza

Es la capacidad de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura.



Resistencia

Es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.



Capacidades físicas básicas en Educación física



Es la capacidad física básica que nos permite hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Velocidad



Cualidad con base en la movilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones.

Flexibilidad

En el área de educación física debemos buscar el enriquecimiento motriz y modificar los hábitos sedentarios así como tener una vida saludable para un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas.

3.- LA FLEXIBILIDAD. Es la capacidad de realizar un movimiento hasta el final de su recorrido. Es muy bueno trabajarla a tu edad porque te evitará rigideces musculares. Por cierto: ¿Adivinas ya cuándo hemos sido más flexibles en nuestra vida? ¿Y sabes cómo se puede desarrollar y/o mantener ahora? Pues con actividades como estas:



4.- LA VELOCIDAD. Se define como la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

La velocidad no significa sólo correr, si no que está presente en multitud de gestos deportivos. Unos ejemplos son los siguientes:



Actividad IV

Las Cualidades Físicas Básicas

Observa las siguientes actividades y gestos deportivos y escribe debajo de ellas qué cualidad física principal es la que se necesita para ejecutarlos.

		
1	2	3
		
4	5	6
		
7	8	9
		
	10	

Nombre y Apellidos: _____

Curso y Grupo: _____ Fecha: _____ Calificación: _____

Estas cualidades no dejamos de utilizarlas en la vida cotidiana. A todas horas necesitamos **COORDINACIÓN** (para comer, para cargar la mochila...), **AGILIDAD** (para esquivar a alguien que se va a chocar con nosotros). ¿Qué sería de nosotros sin **EQUILIBRIO**? ¿Y sin las **HABILIDADES BÁSICAS**?

Ahora, te pasamos a explicar en qué consiste cada una de ellas.

Habilidades básicas

Son los movimientos más sencillos que el cuerpo puede hacer.

Desplazamientos



Saltos Lanzamientos Recepciones



Giros.



Golpeos, trepas...

Coordinación

Es la cualidad que permite ajustar el movimiento que tengo en la cabeza y quiero hacer con el que realmente hago con el cuerpo.

Coordinación dinámica general (movimiento con la totalidad del cuerpo).



Coordinación segmentaria (con una parte de cuerpo).



Equilibrio

Es la cualidad que poseemos para sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de la gravedad.

Equilibrio estático



Equilibrio dinámico



Agilidad

Es la capacidad que tenemos de dominar nuestro cuerpo en el espacio con rapidez y eficacia.



Actividad V

Las Cualidades Motrices

Clasifica los siguientes gestos en base a la cualidad motriz o cualidades (más de una) que desarrolla y escribe tú algunos ejemplos que desarrollen las cualidades que te pedimos.

<p>1</p>  <p>CUALIDAD MOTRIZ: _____</p>	<p>2</p>  <p>CUALIDAD MOTRIZ: _____ _____</p>
<p>3</p>  <p>CUALIDAD MOTRIZ: _____ _____</p>	<p>4</p> <p>CUALIDAD MOTRIZ: _____ _____</p> 
<p>5</p> <p>Ahora piensa un ejemplo que desarrolle únicamente la agilidad.</p> <p>_____</p>	<p>6</p> <p>Uno que desarrolle el equilibrio (dinámico).</p> <p>_____</p>
<p>7</p> <p>Uno que desarrolle el equilibrio estático</p> <p>_____</p>	<p>8</p> <p>Uno que desarrolle la coordinación general</p> <p>_____</p>
<p>9</p> <p>Uno que desarrolle la coordinación segmentaria</p> <p>_____</p>	<p>10</p> <p>Otro diferente que desarrolle la agilidad.</p> <p>_____</p>

Nombre y apellido _____ Curso y grupo: _____

ACTIV**CAPACIDADES FÍSICAS Y CUALIDADES MOTRICES**

Observa estas situaciones y escribe las capacidades o cualidades físicas que requieren:

- Estamos a 30 m de la parada del autobús, el cual está a punto de arrancar y necesitamos cogerlo.
Cualidad necesaria:.....
- Tratamos de abrir una puerta que nos ofrece gran resistencia.
Cualidad necesaria:.....
- Ensayamos unos pasos de baile bastante complicados.
Cualidad necesaria:.....
- Al llegar a casa el ascensor está estropeado y tenemos que subir andando los 10 pisos.
Cualidad necesaria:.....
- Vamos en bicicleta y soltamos las manos del manillar.
Cualidad necesaria:.....
- Hemos salido a dar una vuelta por la ciudad y llevamos ya tres horas caminando.
Cualidad necesaria:.....
- Estamos intentando abrocharnos una bata que tiene los botones en la espalda.
Cualidad necesaria:.....
- Tenemos que pasar, sin caernos, por un tablón dispuesto sobre la acera, que está recién asfaltada.
Cualidad necesaria:.....
- Estamos intentando mantener dos naranjas en el aire, con una sola mano, sin que se caigan.
Cualidad necesaria:.....
- Se nos ha parado el coche y debemos empujarlo para ponerlo en marcha otra vez.
Cualidad necesaria:.....
- Escribimos a máquina con rapidez y sin equivocarnos,
Cualidad necesaria:.....

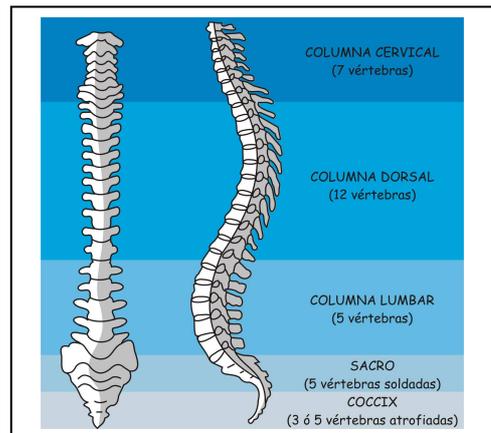
Tema 3.- ¡NO DE CUALQUIER MANERA!: Educación Postural y Técnica de Carrera

3.1.- ¿Qué es eso de la educación postural?

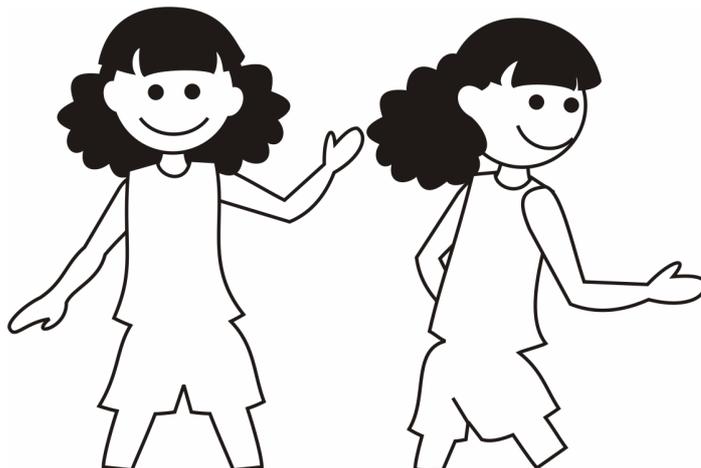


Sólo tenemos una espalda y es para toda la vida. No hay recambios para ella, por lo que **es imprescindible mantenerla sana y fuerte**, y aprender como realizar todas las actividades diarias sin que sufra. En este tema te vamos a ofrecer algunos **consejos para cuidar mejor nuestra espalda.**

La **postura corporal** es la **manera de estar que cada persona tiene en diferentes posiciones.** La postura de cada persona es muy importante porque **las malas posturas** que adoptemos cuando estamos de pie, sentados, levantando peso, durmiendo, etc., **se pueden convertir con el paso del tiempo en vicios que pueden deteriorar nuestra columna vertebral**, y por lo tanto nuestra salud. Conocer la **posición correcta** que todos deberíamos adoptar para que la espalda sufriera menos en cualquier situación va a ser el principal objetivo de este tema.



Actividad 1: Imagina que el niño del dibujo es transparente y dibuja correctamente cómo se vería su columna vertebral en las dos posiciones en las que se encuentra.



3.2.- Las 9 reglas del Doctor Salud.

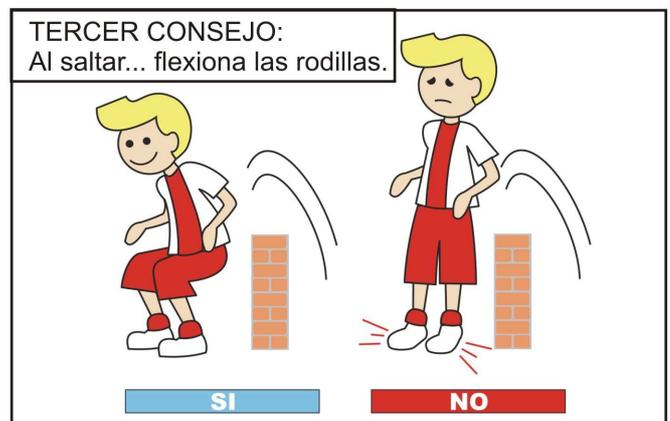
Nadie se nos montará encima si no doblamos la espalda (Martín Luther King)



PRIMER CONSEJO: Haz ejercicio

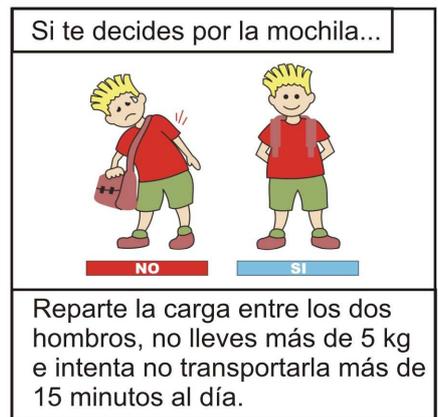
Necesitamos movernos ó, de lo contrario, nuestro cuerpo se oxida:

- Olvidarnos del ascensor y subir las escaleras caminando.
- Ir al "insti" caminando.
- Hacer deporte.
- Evitar pasar mucho tiempo ante una pantalla.



Para sentarte bien:

- Apoya los pies en el suelo.
- Forma un cuatro con tu tibia, fémur y tronco.
- Si existe utiliza el respaldo.
- No te ladees.
- No te acerques demasiado a la mesa.



SÉPTIMO CONSEJO:
Al coger pesos... flexiona las rodillas.

Si tienes que subir un objeto del suelo, hazlo con las piernas y no con la espalda.

NO **SI**

Al coger pesos del suelo flexionamos las rodillas.

Reparte el peso para mantener la espalda equilibrada.

SI

OCTAVO CONSEJO:
No duermas boca abajo.

Pasamos durmiendo un tercio de nuestra vida. Si lo hacemos en una mala postura nos levantaremos cansados, doloridos y de mal humor.

NO **SI**

Descansar bien es necesario:

- Evita dormir boca abajo.
- La mejor postura es boca arriba o de lado con las piernas flexionadas.
- Si haces ejercicio dormirás mejor.
- Cada 10 años cambia de colchón.

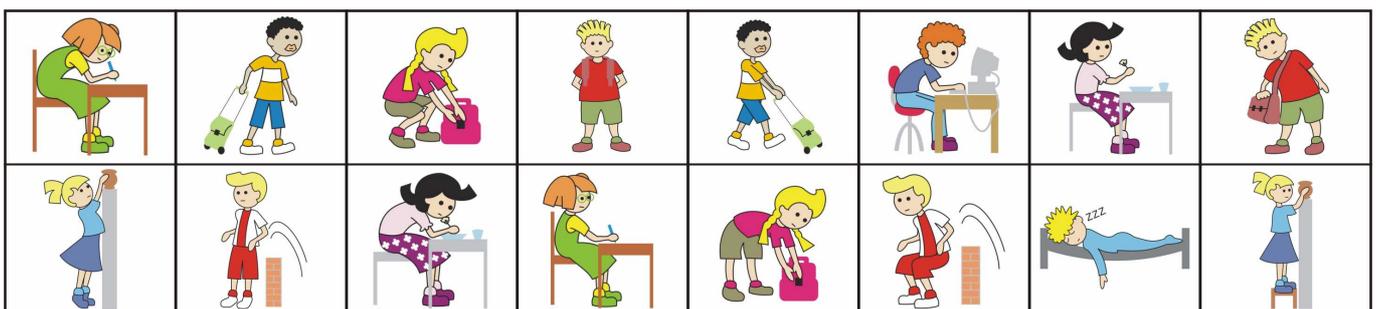
NOVENO CONSEJO:
Si te duele la espalda... visita a tu médico.

Si tienes dolor consulta a tu médico lo antes posible.

Ante los primeros signos de dolor de espalda díselo a tus padres, informar a tus profesores y consultar al médico sin perder tiempo; cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor.

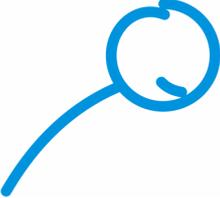
Si te duele la espalda, no te derrumbes. Es muy probable que no tengas nada grave. Evita el reposo, sigue estos consejos y los de tu médico y mantente tan activo como puedas.

Actividad 2: En el cuadro de debajo tienes diferentes posturas muy habituales. Tacha con una X aquellas posturas que consideres que no son adecuadas para la salud de tu columna vertebral.

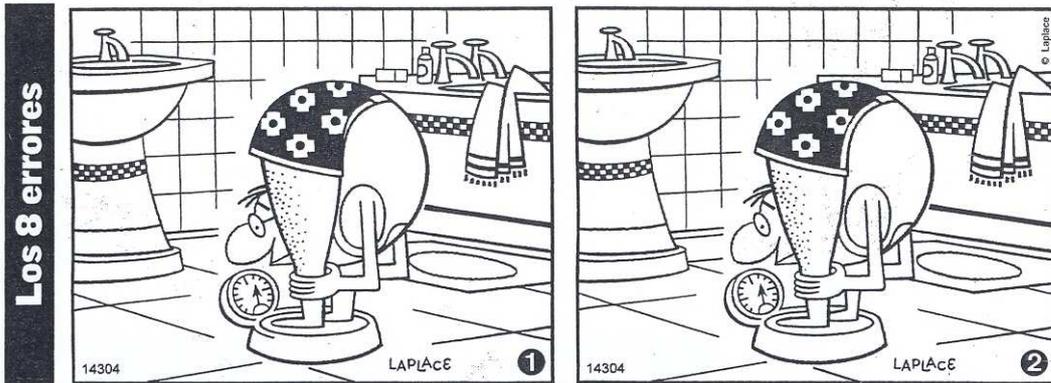




Actividad 3: Imagina que tienes visión rayos X. Haz como en el ejemplo que te ofrezco y dibuja la forma que tendría la Columna Vertebral en las diferentes posiciones y explica al menos una razón por la que consideras que es la adecuada o inadecuada.

POSTURA	RAYOS X	JUSTIFICACIÓN
		<p>CORRECTA <input checked="" type="checkbox"/> INCORRECTA <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Esta postura es correcta porque tiene la espalda recta y porque flexiona las rodillas para subir el peso.</p>
		<p>CORRECTA <input type="checkbox"/> INCORRECTA <input type="checkbox"/></p> <hr/>
		<p>CORRECTA <input type="checkbox"/> INCORRECTA <input type="checkbox"/></p> <hr/>
		<p>CORRECTA <input type="checkbox"/> INCORRECTA <input type="checkbox"/></p> <hr/>

Actividad 4: En los siguientes dibujos se aprecia a una persona que realiza una postura inadecuada. ¿Eres capaz de localizar las ocho diferencias entre los dos dibujos?.



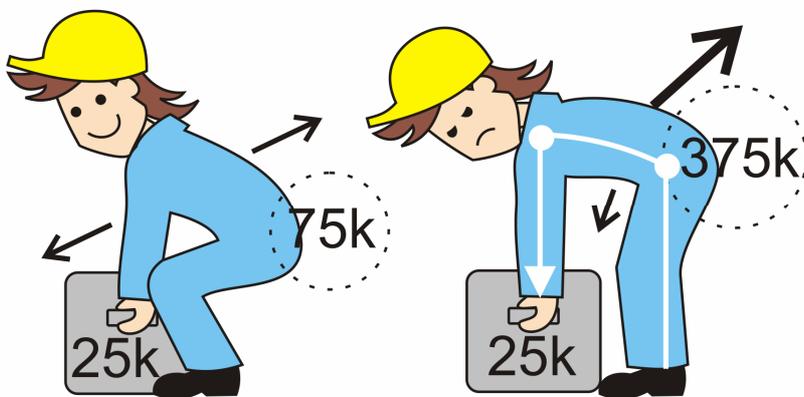
* Dibujo de Laplace, tomado de Heraldo de Aragón

3.3.- ¡¡Nuestra espalda necesita equilibrio!!.

Si la vida te da la espalda... ¡Tócale el culo! (Anónimo)

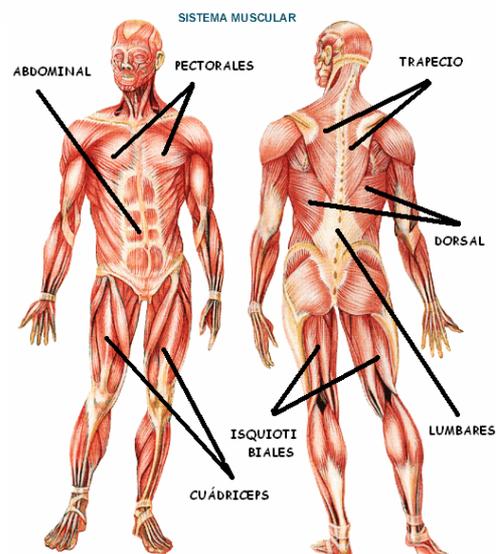
El dolor de espalda está producido, muchas veces, por las malas posturas que adoptamos en nuestra vida cotidiana. Pero también, una deficiente condición física puede ser la causa.

Cuando, por ejemplo, nos posicionamos incorrectamente, hay unos músculos que hacen más fuerza de la que deberían (ver el dibujo anterior) y otros están excesivamente relajados.



Ante posturas inadecuadas, los músculos más activos son los de la parte posterior del cuerpo: isquiotibiales, lumbares, dorsal y trapecio. Los músculos de la parte anterior (los de delante) suelen estar demasiado distendidos y relajados: cuádriceps, abdominal y pectorales.

Esta situación, mantenida durante largos periodos de tiempo, día tras día y año tras año, **provoca un desequilibrio muscular** en aquellos grupos musculares responsables de mantener la postura. Así, **los músculos de la parte posterior del cuerpo adquieren mucha más fuerza que los de la parte anterior por lo que la columna vertebral sufre.**

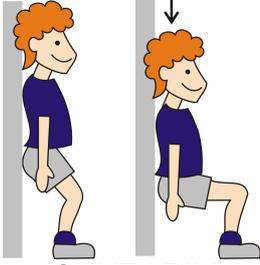
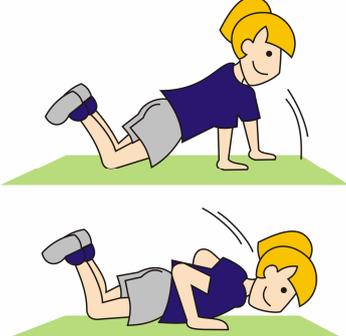


Para evitarlo podemos hacer dos cosas fundamentalmente:

- Adoptar **posturas correctas** para evitar ese desequilibrio.
- **Estirar los músculos de la parte posterior del cuerpo** para que pierdan tensión y **fortalecer los músculos de la parte anterior del cuerpo**, que, recordamos solían estar demasiado flácidos.

Vamos a profundizar en este segundo aspecto: corregir el desequilibrio de fuerzas entre los músculos anteriores y posteriores del tronco. Para ello debemos hacer dos cosas:

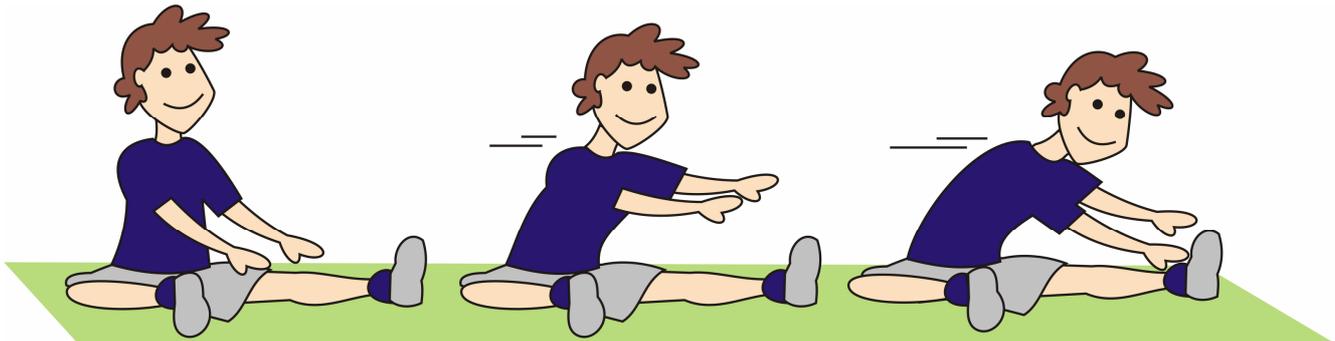
**A. FORTALECER LOS MÚSCULOS DE LA PARTE ANTERIOR DEL CUERPO:
CUÁDRICEPS – ABDOMINALES – PECTORALES**

 <p>CUÁDRICEPS</p>	 <p>SENTADILLA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apoye su espalda y sus nalgas contra la pared. • Los dos pies deben estar paralelos, con una separación entre sí como la anchura de hombros • Las rodillas alineadas con las puntas de los pies, y separados entre 0.5 y 1 metro de la pared. • Vaya deslizando despacio su espalda hacia abajo • Detenga el deslizamiento cuando sus muslos estén a la altura de sus caderas.
 <p>ABDOMINALES</p>	 <p>FLEXIÓN DE TRONCO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las piernas semiflexionadas (alrededor de 90°). • Brazos nunca en la cabeza, deben estar colocados cruzados frente al pecho. • Que nada ni nadie te agarre los pies • Hacerlo sobre una esterilla o tatami. • No subir hasta arriba, como mucho hasta la mitad
 <p>PECTORALES</p>	 <p>FLEXIÓN DE BRAZOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los brazos estirados y las manos separadas en una longitud igual a la anchura de los hombros • Los pies ligeramente separados • Descender, flexionando los brazos e inspirando • Ascender, hasta extender completamente los codos y expirar (soltar el aire) • ¡¡ATENCIÓN!! Evitar una curvatura de la espalda

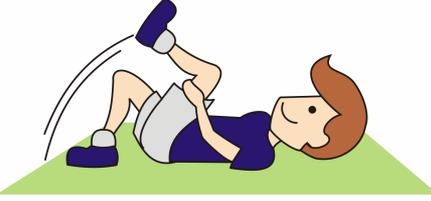
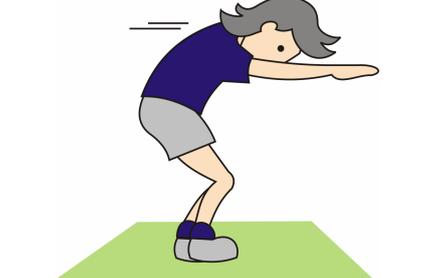
**B. ESTIRAR LOS MUSCULOS DE LA PARTE POSTERIOR DEL CUERPO:
ISQUIOTIBIALES – LUMBAR – DORSALES – TRAPECIO**

Siempre que realicemos estiramientos debemos seguir tres pasos básicos:

- Nos colocamos en la posición de estiramiento fijándonos que nuestra postura es la más adecuada y que la musculatura está relajada.
- Bajamos poco a poco hasta donde nos tire sin que nos duela.
- Aguantamos en ese punto al menos 20 segundos.

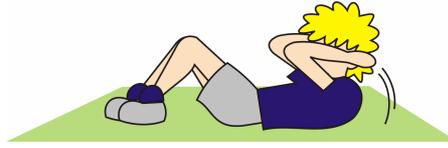


POSICIÓN DE PARTIDA MUSCULATURA RELAJADA	BAJAMOS POCO A POCO HASTA DONDE TIRE SIN QUE DUELA	MANTENIMIENTO DEL ESTIRAMIENTO MÁS DE 20 SEGUNDOS
---------------------------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

 <p>ISQUIOTIBIALES</p>		<p>Sentado en el suelo no tienes más que extender una pierna adelante, dejando la otra flexionada, y doblar el tronco hacia delante.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No debe hacerse de pie • Si no llegas a la punta de los pies ayúdate con una toalla
 <p>LUMBAR</p>		<p>Tumbado boca arriba con una pierna flexionada, coge la otra pierna y doblándola por la rodilla y la llevas hacia tu pecho, manteniendo la posición durante 20 segundos. No te olvides de cambiar de pierna</p>
 <p>DORSAL</p>		<p>En posición vertical e inclinados hacia adelante, entrelazamos las manos colocando las palmas mirando hacia delante y estiramos los brazos hacia delante, como si quisiéramos tocar algún objeto situado frente a nosotros.</p>



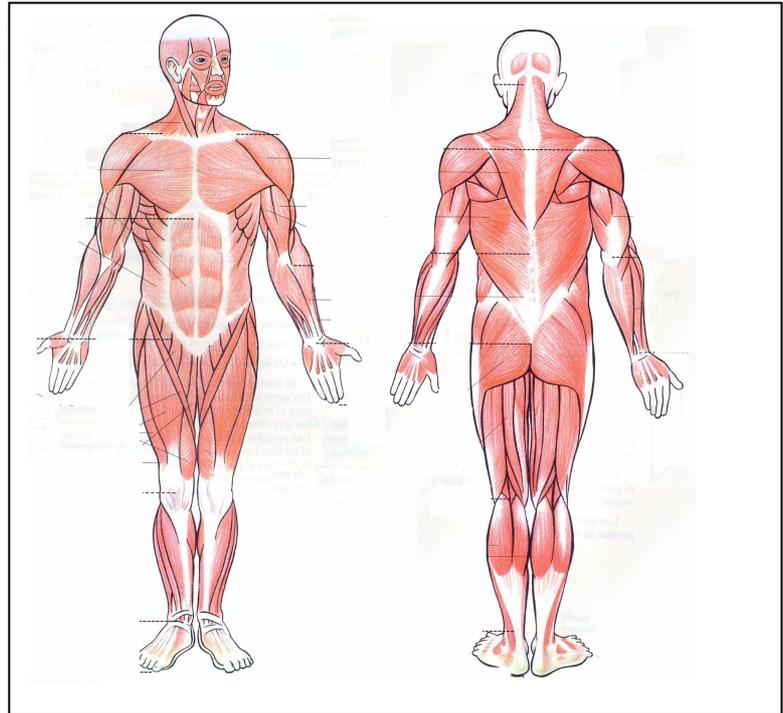
TRAPECIO



Colóquese tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Durante el ejercicio procure mantener las escápulas apoyadas en el suelo. Espire el aire lentamente, mientras tira de la cabeza para llevarla hacia el pecho.

Actividad 5: Fíjate el dibujo de la página 5 y pinta sin equivocarte donde se localizan los siguientes músculos:

1. De rojo: Abdominal
2. De azul: Lumbar
3. De negro: Cuádriceps
4. De verde: Isquiotibiales
5. De amarillo: Dorsal
6. De naranja: Pectoral
7. De rosa: Trapecio



Actividad 6: Subraya en el texto la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué dos cosas provocan los dolores de espalda?
- ¿Qué dos cosas podemos hacer para evitar el dolor de espalda?
- En la sentadilla... ¿hasta donde debemos bajar?
- ¿Qué cinco reglas debemos seguir al hacer abdominales?
- ¿A qué hay que atender especialmente al hacer flexiones de brazos?

Actividad 7: Observa el ejemplo y dibuja pintando con rojo el músculo que estiramos los cuatro estiramientos trabajados en clase y que puedes recordar en la página anterior. Indica al menos un aspecto del texto que los acompaña que consideres que es especialmente importante:

ISQUIOTIBIALES			

Actividad 8: Vamos a ver si has aprendido o no todo lo que necesitas saber para cuidar tu espalda. Lee, piensa y responde con una cruz donde consideres oportuno.

	Verdadero	Falso
● Para que no te duela la espalda lo mejor es estar todo el día sentado		
● Sentado, tu espalda y piernas deberían formar un cuatro		
● Si practicas algún deporte puedes hacerlo como quieras		
● Mientras estiro debo mantener la posición únicamente 15 segundos		
● Dormir, mejor boca abajo		
● Cuando haga abdominales las piernas debo tenerlas flexionadas		
● La mochila debes llevarla colgada de un solo brazo porque es más "molón"		
● Los estiramientos me ayudarán a eliminar el exceso de tensión en la parte posterior de la espalda		
● Al subir pesos, mejor flexionar las rodillas		
● Al adoptar malas posturas los músculos abdominales pierden fuerza y lo mejor es estirarlos		

Actividad 9: Valora de 0 (fatal) a 10 (perfecto) la labor del profesor en las clases de Educación Postural. NOTA: Explica brevemente tu respuesta:.....

.....

.....

HABILIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS

1 - ¿QUÉ ES LA GIMANSIA?

1.1 UN POCO DE HISTORIA

La gimnasia tiene un origen de aproximadamente 2.500 años, pero en realidad se comenzó a mostrar como **deporte competitivo aproximadamente hace 200 años en Suecia**. En Alemania y Checoslovaquia se desarrollaron los aparatos de gimnasia en el siglo XIX, de hecho, **Friedrich Ludwig Jahn**, un educador alemán, **era conocido como el padre de la gimnasia**.

A finales del siglo XVII y principio del XIX, la gimnasia comenzó a cobrar su concepción moderna, creándose muchas de sus características actuales y diseñándose las primeras versiones de los aparatos de ejercicios. Por lo tanto, fue necesario **la creación de la Federación Internacional Gimnasia (FIG) en el 1881**, una de más antiguas federaciones del mundo. Fue creada por un Congreso Internacional de Uniones Gimnásticas y por la iniciativa de N.J. Kuperus, presidente de la Real Asociación Gimnástica de Bélgica. En los Juegos Olímpicos de Atenas en 1896, ya se pudo ver competiciones de gimnasia. Finalmente, **en los Juegos Olímpicos de 1924 en París**, la base de la competición olímpica moderna de la gimnasia fue establecida firmemente.

1.2 LA GIMNASIA ACTUAL

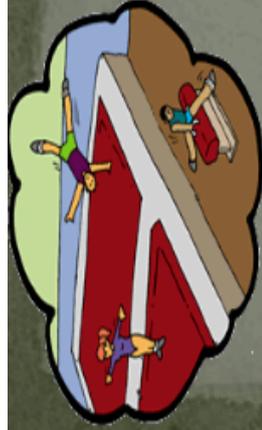
La gimnasia actual se entiende como un deporte individual, aunque hay disciplinas donde se puede competir en equipos. La federación internacional de gimnasia distingue 8 modalidades o disciplinas:

- **Gimnasia artística masculina** (Modalidades: suelo, barra fija, caballo con arcos, potro, anillas y paralelas)
- **Gimnasia artística femenina** (suelo, potro, paralelas asimétricas y barra de equilibrios)
- **Gimnasia rítmica** (competitiva en femenina pero también masculina en exhibición. Modalidades: cinta, mazas, balón, aros, suelo o modalidad libre)
- **Trampolín** (individual o parejas)
- **Gimnasia acrobática o acrosport** (parejas masculinas, femeninas y mixtas; tríos femeninos y cuartetos masculinos)
- **Aerobic**
- **Gimnasia en equipo**
- **Gimnasia para todos**

2 – LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS

Las habilidades gimnásticas son la base de la práctica de todas las modalidades de gimnasia, en especial de la gimnasia artística. Algunas de estas habilidades son:

<ul style="list-style-type: none"> • Bloqueo o Gainage • Volteos (adelante y atrás) • Inversiones (sobre 2 y 3 apoyos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rueda lateral y Rondada • Caída rusa y Quinta • Pino puente y Remonte
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



HABILIDADES GIMNASTICAS



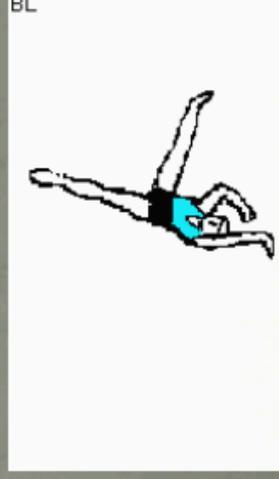
VOLTEO ADELANTE



VOLTEO ATRÁS



PARA DE MANOS



RUEDA
LATERAL

1.2.- Sedentarismo y obesidad



Esto no se trata de estética.

Es una cuestión de salud.

Aunque es cierto que el sedentarismo no está siempre relacionado con la obesidad, también es cierto que tiene una fuerte correlación a vuestra edad.

Algunas causas de ello (quitando las hereditarias y trastornos endocrinos), son:

- **Comodidades modernas:** Si la obesidad se produce por ingerir más calorías de las que se gastan, hoy día, gracias a los ascensores, los coches, las escaleras mecánicas y que la mayor parte de la población ya no trabaja en el campo o en actividades físicas intensas, si no sentados la mayor

parte del tiempo, el gasto calórico es muy inferior a lo que era normal por lo que las tasas de obesidad tanto en niños como en adultos, se están disparando.

Solución: Siempre que se pueda y progresivamente, ir sustituyendo los ascensores y escaleras mecánicas por las normales e ir paseando o en bicicleta (algo muy extendido por Europa) en vez de coger la moto o el coche. Con esto sencillos trucos, el gasto calórico aumentará y el acúmulo no será tan grande.

- **Cambio de tradiciones en los juegos:** hoy día, los juegos son muchos más pasivos y no requieren de ningún esfuerzo físico, ciñéndose a las consolas, los videojuegos o poca cosa más. Asimismo, la práctica deportiva ha bajado, curiosamente siendo los medios mucho mayores en número y calidad.

Solución: Alternar juego sedentarios con juegos que impliquen un poco más de actividad física. No se trata de eliminar los unos por los otros, si no de hacerlos compatibles. Sería también recomendable practicar algún deporte o actividad física que te motivara y gustara.



-
- **Dieta desequilibrada:** si al sedentarismo le añadimos una dieta excesiva en calorías y en grasas, la obesidad se desencadenará antes. En cualquier dieta de hoy, podemos ver que los jóvenes toman un montón de golosinas, pizzas, hamburguesas... y se ha ido abandonando la ya famosa dieta mediterránea.

Solución: Llevar un dieta equilibrada comiendo de todo, no abusando de las comidas grasas (sea carne o lo que sea). Igual que antes, no se trata de pasar de mucho a nada, si no de mantener un equilibrio entre todas las comidas.

Y olvídate de las «dietas milagro». Son perfectamente inútiles.

Si lo anterior eran las causas, ahora veremos algunas de las muchas **consecuencias** que pueden traer consigo a la larga el sedentarismo y la obesidad.

➔ **Aparato locomotor.**

- ✚ Falta de tono muscular.
- ✚ Por tanto, desviaciones de la columna vertebral.
- ✚ Sobrecarga articular, lo que favorece la aparición de artrosis precoz.
- ✚ Mayor tendencia a sufrir calambres y roturas óseas.
- ✚ Gota (artritis articular por ácido úrico).

➔ **Sistema cardiovascular.**

- ✚ Mayor fatiga cardíaca al tener que mover mucho peso.
- ✚ Aumento del riesgo de aterosclerosis y arterioesclerosis.
- ✚ Por tanto, aumento de riesgo de infartos de miocardio.
- ✚ Mayor riesgo de padecer hipertensión.
- ✚ Aparición de varices.

➔ **Sistema respiratorio.**

- ✚ Aumento de la frecuencia respiratoria (se respira más veces por minuto).
- ✚ Más tendencia a la fatiga por falta de oxígeno.
- ✚ Síndrome de apnea del sueño (la respiración se corta mientras se duerme).

➔ **Sistema digestivo.**

- ✚ Aumento del riesgo del cáncer de colon.

➔ **Otros sistemas y afectaciones a nivel psicológico...**

- ✚ Más tendencia a padecer diabetes.
- ✚ Alteraciones de la autoestima.
- ✚ Pérdida de calidad de vida.
- ✚ Depresión por lo anterior y más factores asociados.



2.- Actividades físicas

Decíamos que «el deporte es salud» (y en general cualquier actividad física) no es siempre cierto, pues hacerlo en exceso o de forma incorrecta puede acarrear problemas.

2.1.- Errores más comunes:

- ✚ No hacer calentamientos previos
- ✚ No hacer un programa individual, si no de otra persona
- ✚ Comenzar con cargas muy altas de trabajo
- ✚ No hacerlo regularmente en el tiempo
- ✚ Trabajar con malos materiales



Problemas que causa:



Señal universal para el ahogamiento

ADAM

- ❖ Tendinitis (inflamación de los tendones)
- ❖ Periostitis (inflamación de la membrana que recubre el hueso)
- ❖ Calambres por fatiga extrema, contracturas y roturas musculares
- ❖ Alteraciones cardíacas
- ❖ Alteraciones respiratorias y sensación de ahogo
- ❖ Sobrecargas musculares
- ❖ ...

2.2.- Soluciones:



Se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso (carotídeo) bajo el ángulo del mentón

ADAM

- ✚ Calentar antes de hacer cualquier actividad
- ✚ Hacer una evaluación del estado de la condición física inicial y trabajar de menos a más.
- ✚ Hacer sesiones cada más largas hasta lograr hacerlas de **30'-1h.**
- ✚ Mantener el esfuerzo entre **120-180ppm.**
- ✚ Repetir el entrenamiento unas **3 veces a la semana para mantener y de 4 en adelante para desarrollar.**
- ✚ Trabajar sobre todo **ejercicios generales**, que impliquen muchos músculos y trabajar con cargas pequeñas.
- ✚ Dejar **pausas de recuperación** entre ejercicios y sesiones de entrenamiento.
- ✚ Trabajar las cualidades físicas de **flexibilidad, fuerza y resistencia**, las tres más relacionadas con la salud.

Al cabo de **unas semanas**, empezarás a notar los beneficios para la salud y para la estética, algunas de las cuales son:



- ✚ Disminución del peso.
- ✚ Disminución del porcentaje de grasa.
- ✚ Menos fatiga ante las mismas actividades.
- ✚ Aumento de la capacidad pulmonar.
- ✚ Aumento del tamaño del corazón (menos pulso).
- ✚ Aumento del tono muscular (más dureza muscular en reposo).
- ✚ Más sensación de vitalidad.
- ✚ Menor rigidez muscular.
- ✚ Mejor postura corporal.



adidas

10 beneficios de la actividad física

- Favorece el aumento de la potencia cerebral
- Reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal
- Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal
- Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial
- Reduce el riesgo cardíaco, disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en sangre
- Promueve la inmunidad
- Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenia
- Reduce el sobrepeso y mejora la digestión
- Mantiene y mejora la flexibilidad
- Disminuye la incidencia de Diabetes y ACV
- Produce hormonas del bienestar

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA TU MENTE

UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE

- Libera endorfinas, lo que mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés y brinda una sensación de felicidad.
- Te mantiene más productivo, activo y enérgico durante el día.
- Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro y mejora tu capacidad de aprendizaje, concentración y memoria.
- Mejora tu autoestima, al sentirte orgulloso de tus rutinas y logros deportivos.
- Estimula la capacidad del sueño, lo hace más profundo y reparador.
- Caminar o montar bicicleta 25 minutos diarios te ayudará.

#SaludUPN ¡Tu salud es importante!

FUENTE: El Comercio / ABC

TEMA VII. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTACIÓN: La alimentación es un gesto que va ligado al ser humano y a los seres vivos de manera indispensable. Es esencial para la supervivencia. Es una acción que repetimos varias veces al día (hábito) y que todos hacemos. Por lo que es muy importante seguir una adecuada alimentación.

ALIMENTOS:



NUTRICIÓN: La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

NUTRIENTES:

Clasificación de los Nutrientes

Según las cantidades necesarias y la energía que aportan, pueden ser:

Macronutrientes: Necesitan consumirse en mayor cantidad y suministran energía al organismo. Estos son:

- Carbohidratos (glucósidos)
- Proteínas
- Lípidos (Grasas)

Micronutrientes: Son necesarios en pequeñas cantidades y no suministran energía al organismo. Estos son:

- Vitaminas
- Minerales
- Agua







Los 15 peores **ultraprocesados**

@carlosriosq



1- Refrescos

2- Bebidas energéticas

3- Pizzas

4- Pan blanco

5- Zumos empaquetados



6- Patatas fritas

7- Galletas

8- Bollería

9- Cereales azucarados y barritas

10- Dulces y helados



11- Precocinados

12- Carnes procesadas

13- Lácteos azucarados

14- Salsas

15- Dietéticos



Los peores **DESAYUNOS**

@carlosriosq





ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES COMIENZA EL AÑO COMIENDO BIEN

LAS FIESTAS NAVIDEÑAS SIRVEN PARA CELEBRAR Y UNIR A LAS FAMILIAS, PERO HABITUALMENTE COMETEMOS MÁS DE UN EXCESO Y EL 1 DE ENERO ESTAMOS OTRA VEZ LAMENTÁNDONOS. ¿CÓMO CONSEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA Y LIGERA, COMO LA DE LA PIRÁMIDE MEDITERRÁNEA? TE MOSTRAMOS ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES, PARA EMPEZAR BIEN EL AÑO. **PON ATENCIÓN.**

¿QUÉ ES COMER SANO?

A ESTAS ALTURAS, DEFINIR EN QUÉ CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES UNA OBVEDAD, PERO NOS ENCANTA RECORDARTE LAS IDEAS MÁS CLARAS Y GENERALES. RECUERDA, COME ESPECIALMENTE **PRODUCTOS FRESCOS** (FRUTAS, VERDURAS, PESCADOS, CARNES BLANCAS, HUEVOS, LEGUMBRES, CEREALES INTEGRALES, FRUTOS SECOS, SEMILLAS...), **HUYE DE LOS PROCESADOS** Y PROCURA QUE SEA LO MÁS VARIADO POSIBLE.

RECUERDA EL PLATO DE HARVARD Y SIGUE SU REGLA (1/2 VERDURAS, 1/4 HIDRATOS, 1/4 PROTEÍNAS).



ALIMENTOS NO SALUDABLES

NO VAMOS A PROHIBIRTE NADA, PORQUE SÓLO LOGRARÍAMOS QUE CRECIERA TU ANSIEDAD POR CONSUMIR "DICHOS" ALIMENTOS. PERO SI TIENES QUE TENER CLARO CIERTAS PREMISAS:

<p>REDUCE DRÁSTICAMENTE EL CONSUMO DE ALCOHOL. YA SABES QUE SÓLO TE APORTA CALORÍAS VACÍAS, QUE NO TE ALIMENTAN.</p>	<p>EVITA LOS ALIMENTOS CON SALSAS. SUELEN AÑADIR GRASAS Y BASTANTES CALORÍAS A LOS PLATOS.</p>	<p>PROCURA NO DESAYUNAR BOLLERÍA. TIENE MUCHO AZÚCAR Y GRASAS SATURADAS.</p>	<p>ALÉJATE DE LOS REFRESCOS. NI AZÚCARADOS, NI CON GAS.</p>	<p>EVITA LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y PRECOCINADOS. SON FUENTES DE GRASAS "TRANS", SAL Y AZÚCAR.</p>	<p>REDUCE EL CONSUMO DE CARNE ROJA.</p>	<p>CUIDADO CON LOS POSTRES LÁCTEOS. AUNQUE LOS CONSUMAS SIN GRASAS, SU APORTA DE AZÚCAR ES ALTÍSIMO.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

ALIMENTOS SALUDABLES

<p>INFUSIONES DIGESTIVAS COMO EL TÉ VERDE. ES ANTIOXIDANTE Y DEPURATIVO. ACELERA EL METABOLISMO Y APORTA FLAVONOIDES CON GRAN PODER ANTIINFLAMATORIO. PRUEBA TAMBIÉN LA MANZANILLA O COLA DE CABALLO, QUE AYUDAN A ELIMINAR LÍQUIDOS Y GASES.</p>	<p>TOMA CINCO RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS. LA PRIMERA EN EL DESAYUNO. A MEDIA MAÑANA OTRA FRUTA O ZUMO NATURAL EN LA COMIDA. UNA RACIÓN DE VERDURAS. PARA MERENDAR, OTRA PIEZA DE FRUTA. EN LA CENA, MÁS VERDURA.</p>	<p>CONSUME CEREALES INTEGRALES (AVENA, CENTENO, ESPELTA, QUINOA...). LA FIBRA Y LOS FITOESTEROLEOS TE AYUDARÁN A ACELERAR EL TRÁNSITO INTESTINAL Y A DISMINUIR LA ABSORCIÓN DE COLESTEROL.</p>	<p>VERDURAS VERDES PARA LIMPIAR EL ORGANISMO. ACELGAS, ESPINACAS, COLES... DESCONGESTIONAN EL APARATO DIGESTIVO, CUIDAN EL PÁNCREAS Y EL HÍGADO Y SON RICAS EN CALCIO, HIERRO Y VITAMINAS DEL GRUPO B.</p>	<p>NO TE OLVIDES DE LAS LEGUMBRES. FUENTE DE PROTEÍNAS VEGETALES Y FIBRA. SI TE RESULTAN INDIGESTAS, CONSUMÉLAS EN PURÉS Y COMBINA CON VERDELES Y CEREALES PARA CONSEGUIR PLATOS COMPLETOS.</p>
<p>ALIMENTOS DIURÉTICOS PARA FAVORECER LA ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS. ESPÁRAGOS, ALCACHOFAS, CALABAZA, PEPINO, APÍO...</p>	<p>FRUTAS DIURÉTICAS. TAMBIÉN TE AYUDARÁN A ELIMINAR LÍQUIDOS LA PIÑA, LA SANDÍA, LA PAPAYA O EL MELÓN.</p>	<p>BEBE MUCHO AGUA. TE AYUDARÁ A DEPURAR EL ORGANISMO, FACILITAR EL TRÁNSITO Y REDUCIR LA SENSACIÓN DE HAMBRE.</p>	<p>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. APORTAN PROTEÍNAS VEGETALES Y GRASAS SALUDABLES. SON SACIANTES Y PUEDEN FORMAR PARTE DE TUS MENÚS SALUDABLES.</p>	<p>TOMA ALGÚN LÁCTEO TODOS LOS DÍAS. DESNATADO SI NO QUIERES AÑADIR GRASAS O ESTÁS A DIETA. SON PROTEÍNAS E HIDRATOS Y PROTEGEN TU FLORA INTESTINAL.</p>

IDEAS PARA COMER SANO

<p>COCINA A LA PLANCHA, AL VAPOR O AL HORNO.</p>	<p>COME MÁS VECES, PERO MENOS CANTIDAD.</p>	<p>AFICIÓNATE A LAS SOPAS Y CALDOS DE VERDURAS.</p>	<p>COME EN PLATO PEQUEÑO Y NO REPITAS.</p>	<p>COCINA CON ACEITES VEGETALES DE CALIDAD.</p>
--------------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------------------

Plato Saludable

Use solo aceites saludables como el de oliva y de canola, para cocinar, para ensaladas y para tu mesa. Limita la mantequilla. Evita grasas trans fat. (margarinas)

Entre más vegetales y más grande su variedad será mejor. La excepción son las papas y las papas fritas!

Come muchas frutas y de todos colores

Permanece activo!

Agua
Toma agua; té o café con poca o nada de azúcar. Leche 1 a 2 porciones en el día. Tome jugos naturales. Evite bebidas azucaradas

Come granos integrales, como arroz, pan y pasta integrales. Limita o elimina los granos refinados, como arroz blanco y pan blanco

Proteína de calidad: Pescado, pollo, frijoles, lentejas, habas, nueces, almendras, cacahuates; limita las carnes rojas, evita tocino, carnes frías y otras carnes procesadas.

© Harvard University
Harvard School of Public Health
Traducción Mario Fajer 21 de Sept. 2011
Estilo
Harvard Medical School
Harvard Health Publications

Actividad 5. "plato del Bien Comer" El Plato del Bien Comer



1. Atiende a la explicación del grupo de alimentos "El Plato del Bien Comer".
2. En el siguiente formato anota los alimentos que consumiste el día anterior.

Alimentos y platillos	*Cantidad
Desayuno	
Colación 1	
Comida	
Colación 2	
Cena	

BEBIDAS

ENERGÉTICAS

Dotar a sus consumidores de un ímpetu de energía, así como brindar una rápida sensación de bienestar y alerta



PRINCIPAL FUNCIÓN



Reponer la pérdida de líquidos que afronta el cuerpo a causa de la sudoración

Fundamentales:

- ✓ agua
- ✓ carbohidratos
- ✓ estimulantes como la cafeína o el guaraná

Otros:

- ✓ aminoácidos
- ✓ vitaminas
- ✓ proteínas
- ✓ ginseng
- ✓ glutamina
- ✓ galactosa
- ✓ creatina
- ✓ carnitina
- ✓ taurina

COMPONENTES

Fundamentales:

- ✓ agua
- ✓ electrolitos
- ✓ carbohidratos

Otros:

- ✓ vitaminas
- ✓ aminoácidos

Por lo general no exceden los 240 mililitros



TIPO DE ENVASE



Recipientes de alrededor de 500 mililitros

30 g X
cada 8 oz

CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS

14 g X
cada 8 oz



Muy alta concentración de azúcares con respecto a las dimensiones de sus envases



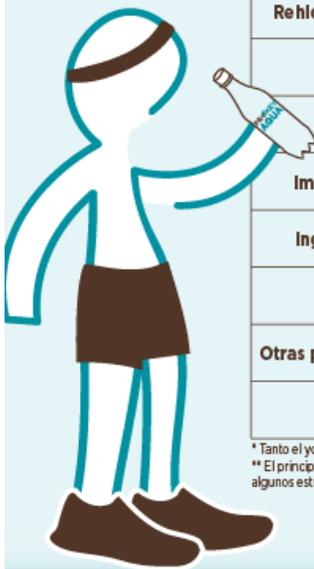
Sabor leve y agradable que promueve una buena ingesta

Efectos por el consumo de elevadas dosis de cafeína:

- ✓ inquietud
- ✓ nerviosismo
- ✓ malestar estomacal
- ✓ dolores de cabeza
- ✓ dificultad para concentrarse
- ✓ dificultad para quedarse dormido
- ✓ taquicardia
- ✓ hipertensión
- ✓ alucinaciones
- ✓ convulsiones
- ✓ latidos cardiacos irregulares
- ✓ incremento de la frecuencia de la orina

¿SABES LO QUE BEBES?

● GENIAL ● NI FU NI FA ● MAL



	PROKEY AGUA	REFRESCO	ISOTÓNICO	ENERGY DRINK	LIGHT	ZUMO	YOGURT BEBIBLE
Calma la sed	●	●	●	●	●	●	●
Rehidratación post entreno	●	●	●	●	●	●	●
Bajo en azúcar	●	●	●	●	●	●	●
Calorías cada 100 ml	8	45	26	45	10-80	0-45	30-70
Impacto sobre Insulina	●	●	●	●	●	●	●
Ingredientes naturales	●	●	●	●	●	●	●
Probiótico	●	●	●	●	●	●	●
Otras propiedades saludables*	●	●	●	●	●	●	●
Riesgos**	●	●	●	●	●	●	●

NURIALLORT DISEÑY

* Tanto el yogurt/leches fermentadas como el kéfir de agua pueden mejorar la función intestinal y el sistema inmune. El kéfir de agua tiene efectos antimicrobianos y puede reducir los niveles de colesterol.
 ** El principal riesgo de las bebidas azucaradas es su asociación con el incremento de riesgo de sufrir obesidad, diabetes y caries. En el caso de las bebidas edulcoradas, aunque se consideran seguras, algunos estudios lo ponen en duda. Los yogures de beber poseen proteínas lácteas, relacionadas con algunos problemas de autoinmunidad.

ACTIVIDADES EXTRA

ALUMNO/A:

CURSO:

1. ALIMENTACIÓN VS NUTRICIÓN.

Une mediante flechas las características con el proceso correspondiente:

ALIMENTACIÓN	Proceso voluntario Proceso involuntario Consciente Inconsciente Educable No educable	NUTRICIÓN
--------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

2. Busca en la siguiente sopa de letras nombres de 3 macronutrientes y 3 micronutrientes y escríbelos en la tabla.

G N I M F G V S S C D B V H R D O O I
 H L O A B E Q F X D K O F I R S H P O
 H X Q S F G Q H E W N Y N D H D V S X
 B N W E O V U R G Y U J R R X Y B A M
 J S W L M T E V U B O O M A Y E K A O
 V A V A X P O A G U A V E T F F K B Y
 U S Q R I S H A R F I I C O Y Q I X E
 X A L E P C C U Y G F C P S I A M O J
 P R F N R Y D A N F T O L D O F C X C
 B G V I O H L C G V X U U E O M R A Q
 J U W M T P E L N O I H U C F S G P M
 B Y A E E H N N S V R G T A Y C K D A
 P U T A I E I V T V H X C R I K F O W
 J G C L N U O R Q E E M C B K F C Y F
 G Q G C A B W G B A E B A O G C O K O
 R U D Q S P L D Q K S O T N P X Y J V
 F O D L R A W L B E D S J O E K G D D
 L S P N C V I T A M I N A S S S H H I
 W O H O C C J H K L W I F P E S Y J N

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES

3. En la siguiente imágenes hay diferentes tipo de alimentos. Tacha los alimentos ULTRAPROCESADOS y quedaté con la comida real.

Comida Real

VS

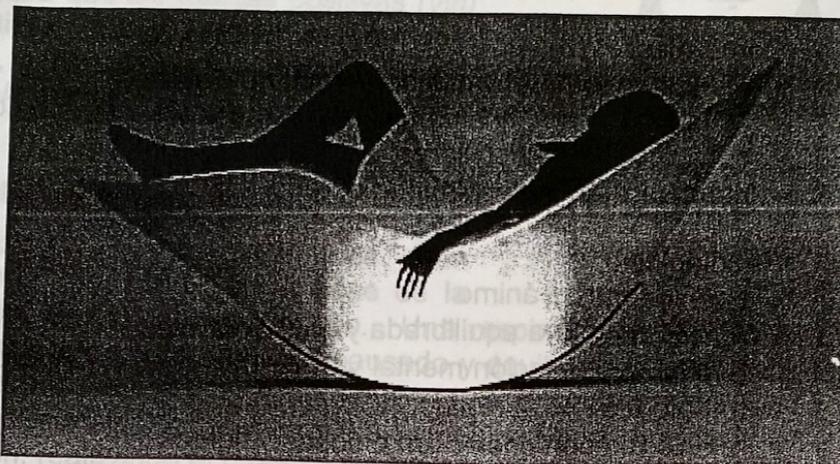
Ultraprocesado

Realfooding

ACEITES VÍRGENES	BOLLERÍA	CARNES PROCESADAS	DULCES Y HELADOS	LÁCTEOS DE CALIDAD	HUEVOS	PESCADOS Y MARISCO	
CARNES DE CALIDAD	BEBIDAS ENERGÉTICAS	LEGUMBRES	FRUTAS	ZUMOS ENVASADOS	FRUTOS SECOS	GALLETAS	PIZZAS
LÁCTEOS AZUCARADOS	PATATAS FRITAS	PAN BLANCO	PRECOCINADOS	SALSAS	REFRESCOS	VERDURAS	



LA RELAJACIÓN



1. DEFINICIÓN

Relajarse es algo más que un abandono momentáneo de la actividad o de nuestras ocupaciones. Tampoco es sinónimo de distracción o diversión, ni significa «hacer el vago» echado en el sofá o tumbado en la cama.

La relajación se ha asociado, generalmente, a un estado de consciencia caracterizado por la serenidad, la calma, la paz interior... Por ello, las prácticas de relajación aparecen en la mayor parte de las culturas que realizan prácticas de meditación, como las orientales.

2. HISTORIA

Estas actividades parecen tener sus orígenes en las primeras civilizaciones orientales, integrándose como parte de la filosofía de vida de sus habitantes. Muchas de esas prácticas se han conocido en nuestro país con el paso del tiempo, como el yoga, tai-chi..,

En Europa, durante la Edad Media, los monjes y sacerdotes realizaban ejercicios de relajación junto con los ejercicios espirituales diarios, con la intención de estar en armonía y buscar la "paz interior".

A comienzos del siglo XX, algunos científicos utilizan técnicas de relajación para tratar médicamente problemas emocionales, como el estrés, la ansiedad..,

Hoy día, la salud incluye la relajación como un medio imprescindible para su cuidado. Incluso hay quien piensa que existe la "relajación ibérica" (o sea, la siesta..).



2. CARACTERÍSTICAS Y TIPOS DE RELAJACIÓN

El estado de relajación se manifiesta en varias señales:

1. Corporales:
 - bienestar corporal y estado normal de descanso.
 - distensión de los músculos: ausencia de dolores y contracciones musculares.
 - ritmo cardíaco y respiratorio sereno
2. Psicológicos:
 - buen estado de ánimo
 - reacción emotiva equilibrada y autocontrolada
 - buena concentración mental y rendimiento en el estudio y en el trabajo
 - relaciones personales armoniosas y fluidas

Teniendo en cuenta las manifestaciones de la relajación es conveniente conocer sus diferentes aplicaciones:



- RELAJACIÓN EN GENERAL PARA LA VIDA COTIDIANA: busca lograr el equilibrio físico y emocional.
- RELAJACIÓN EN EL INSTITUTO: ayuda a concentrarse y rendir más en los exámenes.
- EN EL DEPORTE: Para obtener mejores resultados en las competiciones o utilizar mejor la energía durante los entrenamientos.

3. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Vamos a conocer brevemente algunas de las técnicas fundamentales:

☺ Yoga

Es el antepasado más antiguo de la relajación. Los yoguis de la India, el Tibet o del antiguo Egipto ya conocían la relación entre la distensión muscular y la relajación mental, y que una no es posible sin la otra; consiste en una serie de posiciones físicas, coordinadas con una adecuada respiración y concentración mental. Estas posturas o *asanas* tienen como objetivo el dominio del cuerpo, con el fin de controlar nuestra mente y, de esta forma, lograr la armonía física y mental.



☺ Tai-Chi

El Tai-Chi surge en la antigua China en torno al siglo XIII; es una secuencia de movimientos ejecutados simultáneamente uno tras otro, como si fuera uno solo; la respiración desempeñan un papel esencial, tratando de desbloquear los puntos de tensión. El Tai-Chi ha sido ideado para que las fuerzas positivas (*yin*) y negativas (*yang*) entren en armonía perfecta, controlando así automáticamente el (*Chi*), la mente.



☺ La relajación respiratoria

Muchas culturas orientales han trabajado la respiración como base de la meditación, de las artes marciales.., Una respiración correcta nos garantiza una oxigenación mejor, un ritmo pausado y equilibrado evitando el cansancio y la fatiga. La respiración es la primera técnica de relajación que se debería aprender y practicar con corrección. Debemos tomar conciencia de nuestra respiración, realizando el proceso de forma consciente.

☺ La relajación progresiva de Jacobson

Tiene su punto de partida en los distintos segmentos corporales mediante la educación del sentido muscular, con intención de relajarlos. Relajarse, para este autor, significa aprender a obtener el máximo rendimiento con el mínimo gasto energético. El individuo alcanza el estado de relajación tomando conciencia de la sensación provocada por las contracciones y descontracciones musculares.

☺ La relajación por el masaje

Recientemente, la ciencia ha demostrado los efectos bioquímicos del masaje y ya nadie niega sus efectos beneficiosos:

- Efectos nerviosos: el masaje disminuye el estrés, favoreciendo así el equilibrio nervioso.
- Favorece la relajación, cuando los músculos están fatigados o en tensión.
- Ayuda a recuperar lesiones musculares.



La respiración

Tipos:

Respiración abdominal, diafragmática o baja

Respiración ideal para el descanso y la relajación.

Se abomba y se hunde el vientre ocasionado por la acción de descenso del diafragma.

Respiración costal, costo-diafragmática o media.

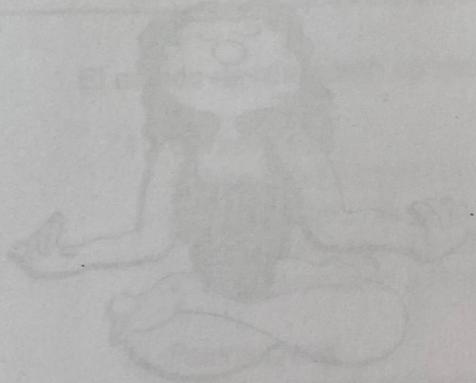
Sigue predominando la acción del diafragma pero también intervienen los músculos intercostales. Se caracteriza por el abombamiento del vientre y la expansión lateral de la parte baja de la caja torácica.

Respiración clavicular o alta.

Es la más costosa y la menos eficaz debido al escaso volumen de aire que moviliza.

La inspiración se produce mediante un desplazamiento vertical de la caja torácica y de las clavículas.

REFLEXIONA SOBRE TUS VIVENCIAS EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA Y REALIZA TU PROPIA AUTOBIOGRAFÍA DEPORTIVA (PARA ENRIQUECER TU DESCRIPCIÓN, PUEDES AÑADIR FOTOS AL TEXTO).



La relajación progresiva de Jacobson

Tiene su punto de partida en los distintos segmentos corporales mediante la educación del sentido muscular con el fin de disminuir la tensión muscular. El individuo alcanza un estado de relajación mediante el uso de técnicas de relajación.

La relajación por el masaje

El masaje disminuye el estrés, favorece la relajación, cuando los músculos están tensos o en tensión.

3. RELAJACIÓN

3. SABER MÁS

- El masaje favorece la relajación, cuando los músculos están tensos o en tensión.
- El masaje disminuye el estrés, favorece la relajación, cuando los músculos están tensos o en tensión.

Principios tácticos de los juegos y deportes (Ataque y defensa).

Los **deportes de invasión** enfrentan a dos equipos que tratan de conquistar el terreno de juego de los contrincantes, para *alcanzar su meta más veces con el móvil para puntuar* y, a la vez, intentar defender la propia.

Los principios tácticos **ofensivos** más relevantes de los juegos invasivos son los siguientes:

1. Buscar los **espacios libres** para entrar en la defensa.
2. Perseguir un juego en **profundidad y amplitud** para ganar espacio.
3. **Apoyar** al portador del móvil facilitando su avance o desmarcándose para posibilitar el pase.
4. **Anticiparse** hacia el móvil en la recepción (no esperar parado).
5. Procurar situaciones de **superioridad** numérica.
6. Atacar los **puntos débiles** de los adversarios.

Y los principios tácticos **defensivos**:

1. **Reducir el espacio** del rival colocando más defensas que atacantes en la zona.
2. **Cubrir** a los atacantes presionando al **portador del móvil**.
3. Ayudar a un compañero en caso necesario (**cobertura**).
4. Obligar al contrario a pasar a los jugadores menos hábiles y a jugar con sus **puntos más débiles**.
5. **Anticiparse** para tratar de interceptar los pases.
6. Utilizar distintos tipos de **sistemas defensivos** (individual o zonal).

A continuación os mostramos los principios tácticos inherentes a los deportes de invasión:

1. Principios tácticos ofensivos(ataque):

1. Conservar la posesión del móvil.

1. Atacante con balón:
 1. *¿A quién pasar?*
 2. *¿Cuándo pasar?*
 3. *¿Qué tipo de pase realizar?*
2. Atacante sin balón:
 1. *¿Se necesita un pase en el juego?*
 2. *¿Debo desmarcarme?*
 3. *¿Cuándo?*
 4. *¿Cómo sé que mi compañero quiere pasarme?*

2. Avanzar con el móvil e invadir el terreno del equipo adversario.

1. Atacante con balón:
 1. *¿A quién pasar? (se da prioridad al pase hacia los jugadores más cercanos a la portería contraria)¿Cuándo pasar?*
 2. *¿Qué tipo de pase realizar?*
 3. *¿Pasar o avanzar?*
2. Atacante sin balón:
 1. *¿Cuándo debo progresar hacia la meta?*
 2. *¿Cuál es el mejor espacio al que desplazarme?*
 3. *¿Cómo puedo crear un espacio en el área contraria?*

3. Conseguir tirar a la meta y marcar.

1. Atacante con balón:
 1. *¿Cómo puede conseguir el tanto?*
 2. *¿Desde dónde puedo ser más eficaz?*
 3. *¿A qué zonas de la meta debo tirar?*
 4. *¿Hay alguien mejor situado que yo?*
2. Atacante sin balón:
 1. *¿Dónde colocarme en caso de rechace?*
 2. *¿Puedo llevarme conmigo a la defensa para dejar libre a un compañero?.*

2. Principios tácticos defensivos:

1. Recuperar la posesión del móvil:

1. Al atacante con balón:
 1. *¿Dónde debo colocarme?*
 2. *¿Cómo debo defender?*
 3. *¿Cómo puedo hacer más difícil la posesión?*
 4. *¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?*
2. Al atacante sin balón:
 1. *¿Dónde debo colocarme?*
 2. *¿Cómo debo defender?*
 3. *¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?*

2. Evitar la invasión.

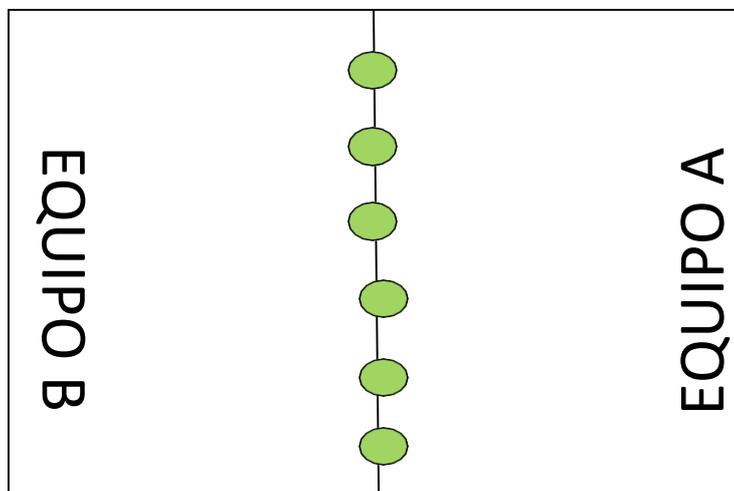
1. Al atacante con balón:
 1. *¿Cómo debo marcar?*
 2. *¿Cómo cubrir cuando se encuentran en el área de meta?*
 3. *¿Y fuera del área?*
2. Al atacante sin balón:
 1. *¿Cómo debo marcar?*
 2. *¿Cómo cubrir cuando se encuentran en el área de meta?*
 3. *¿Y fuera del área?*

3. Evitar la puntuación.

1. Al atacante con balón:
 1. *¿Dónde debo colocarme? (entre el balón y la meta)*
 2. *¿Qué hacer? Evitar el tiro, bloquearlo...*
2. Al atacante sin balón:
 1. *¿Dónde colocarme? (de cara al balón y al jugador)*
 2. *¿Qué hacer? (cubrir ángulos de pase o tiro para proteger la meta)*

¿Qué es Dodgeball?

Es un juego en el que se participa en equipo y cada equipo está formado por 6 jugadores. Se enfrentan dos equipos en cada partido y se juega con balones de gomaespuma. El campo de juego es el siguiente:



¿Cómo se juega y cuáles son las reglas?

Para iniciar el juego los dos equipos se situaran de pie detrás de su línea de fondo. Cuando el árbitro decida deberán correr hacia los balones e intentar cogerlos.

Cuando dos jugadores cojan una pelota a la vez, el saque será nulo y tendrá que repetirse.

Se puede lanzar la pelota a cualquier parte del cuerpo, excepto a la cabeza. Los jugadores quedaran eliminados cuando:

Cuando la pelota golpee a un jugador y esta caiga al suelo.

Si al intentar coger la pelota y esta se te cae.

Si la pelota golpea a un jugador, rebota y golpea a un segundo jugador y finalmente cae al suelo, los dos estarán eliminados.

Si un jugador sobrepasa la línea del medio del campo estará eliminado.

Cuando los jugadores son eliminados se pondrán por orden de eliminación para poder ser salvados.

Cuando un jugador lanza a la cabeza de otro, el jugador que ha lanzado será eliminado. Los jugadores quedaran salvados cuando un jugador coge al vuelo un balón lanzado por el otro equipo volverá al campo de juego el jugador que más tiempo lleve eliminado del equipo que haya atrapado el balón.

Los jugadores no serán ni salvados ni eliminados cuando:

La pelota golpea a un jugador y otro jugador la coge antes de que caiga al suelo, el juego continuara sin que haya eliminados ni salvados.

Si la pelota bota antes de tocar a un jugador el juego continua, no hay eliminados.

Prohibiciones:

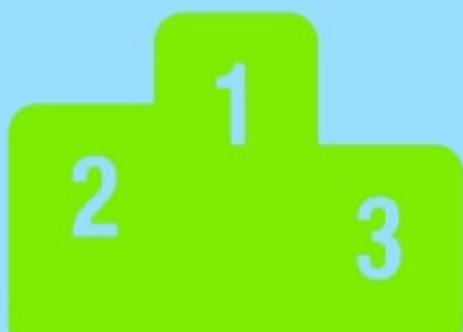
Cualquier contacto de la pelota con los pies.

Lanzar a la cabeza.

La posesión de la pelota más de 5 segundos.

Salir del campo de juego y tampoco sobrepasar la mitad del campo. Defensa:

1. Los jugadores que tengan un balón podrán utilizarlo a modo de escudo para rechazar otros balones.



COLPBOOL

Reglas básicas del juego:

1

Esta prohibido:

- Tocar dos veces seguidas el balón.
- Tocar el balón con las piernas o pies (excepto el portero).
- Golpear el balón con el puño.
- Coger el balón.
- Empujar al adversario.

2

Saques:

- Las faltas se sacarán desde la línea de banda.
- Los fuera de banda, desde la línea de banda.
- Los fuera de fondo, sacará el portero desde su área.
- El saque después de un gol se hará desde la línea de centro.
- No hay penaltys. Falta dentro la área, se ejecuta igual que cualquiera otra.-

3

Terreno de juego:

Pista polideportiva de 40x20 con porterías de 2 metros de alto y 3 metros de ancho. Líneas: líneas de banda, líneas de fondo y línea del área de 9 metros.



¿CÓMO SE HACEN LOS MALABARES?

Hay muchos tipos de malabares (diábolo, palos del diablo, monociclo, zancos,...) pero los que se hacen con pelotas son la forma con la que habitualmente todo el mundo se inicia en la práctica de los malabares.

Las pelotas de malabares que construyamos deben tener unas características básicas:

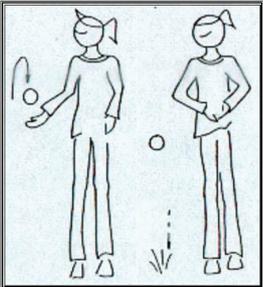
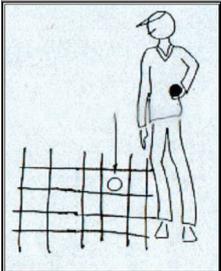
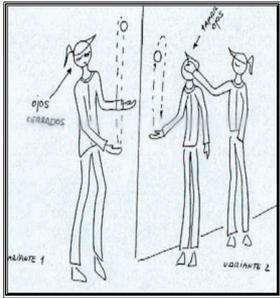
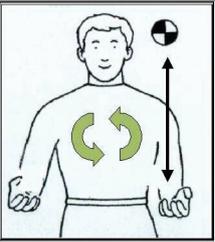
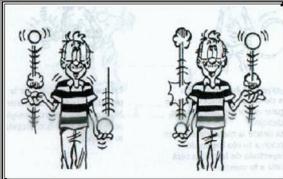
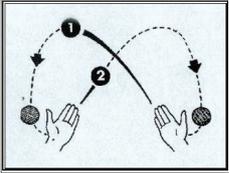
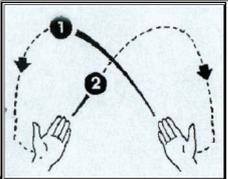
- Deben ser de un tamaño que permitan ser cogidas bien con la mano, sin ser demasiado pequeñas. Si son muy grandes se nos escaparán de las manos.
- Deben ser un poco pesadas para que notemos perfectamente la llegada a la mano y para tener más precisión cuando las lancemos.
- Debe estar hecha de un material que se deforme, para que adopte la forma de la mano cuando la cojamos y sea más fácil recibirla.
- No debe rodar demasiado. Se nos va a caer muchas veces al suelo y si se va muy lejos vamos a perder mucho tiempo en ir a buscarla.
- Las pelotas deben de ser de colores llamativos y cada pelota de un color diferente del resto.



ELABORACIÓN DE PELOTAS DE MALABARES	
	<p><i>Preparamos los materiales necesarios: arroz, globos, tijeras, bolsitas pequeñas de chucherías ...</i></p>
	<p><i>Ponemos el arroz en una bolsita de plástico y hacemos un nudo para que no se salga.</i></p>
	<p><i>Introducimos la bolsa de arroz en un globo de colores al que previamente le habremos cortado la boquilla</i></p>
	<p><i>Repetiremos esta operación varias veces, añadiendo varias capas de globo, para dar elasticidad a la pelota. También puedes hacerles agujeros a los globos para que queden mejor.</i></p>
<p><i>Y aquí tenemos el resultado. ¡A jugar!</i></p>	

PASOS PARA APRENDER. Repite mucho y ten paciencia.

Los cuadros que ves a continuación son una progresión para aprender a hacer el malabar de tres pelotas. Es imprescindible que sigas por orden estricto los pasos para aprender y, además es fundamental que entiendas que hasta que no domines un paso no puedes pasar a la siguiente. Recomendación que te doy: No pases al siguiente paso hasta que no hayas hecho perfectamente el paso anterior al menos 6 o 7 veces seguidas.

<p>1 EMEZAMOS CON LO MÁS FÁCIL CON 1 PELOTA</p> <p>LANZARLA HACIA ARRIBA HASTA LA ALTURA DE LOS OJOS Y DEJAR QUE CAIGA AL SUELO</p> <p>¡¡EN MALABARES ACOSTÚMBRATE A AGACHARTE!!</p> 	<p>2 PUNTERÍA EN ARO CON UNA PELOTA</p> <p>IGUAL QUE EL ANTERIOR PERO INTENTANDO QUE LA PELOTA CAIGA DENTRO DEL ARO O BALDOSA ELEGIDA</p> 
<p>3 DE MANO A MANO CON 1 PELOTA</p>  <p>LANZA LA PELOTA DESDE TU MANO DERECHA EN DIRECCIÓN A TU OJO IZQUIERDO Y RECOGE CON LA MANO IZQUIERDA</p> <p>PRUEBA AHORA CON LA OTRA MANO</p>	<p>4 NO ME CHILLES QUE NO TE VEO CON 1 PELOTA</p> <p>LANZA LA PELOTA Y CUANDO EMPIECE A CAER CÓGELA CON LOS OJOS CERRADOS</p> <p>¿SABRÍAS COGERLA CON LOS OJOS CERRADOS SIEMPRE?</p> 
<p>5 GIRANDO... ¡¡QUÉ MAREO!! CON UNA PELOTA</p> <p>LANZA LA PELOTA Y TRAS DAR UN GIRO COMPLETO SOBRE NOSOTROS MISMOS TRATAMOS DE COGERLA SIN QUE SE CAIGA</p> <p>HACER EL GIRO POR LOS DOS LADOS</p> 	<p>6 EL RITMO CON 2 PELOTAS</p> <p>UNA PELOTA EN CADA MANO</p>  <p>LANZA LA PRIMERA A LA ALTURA DE LA CABEZA Y CUANDO COMIENCE A CAER LANZA LA OTRA, IGUALMENTE EN COLUMNA</p>
<p>7 CASI.... EL CRUCE CON 2 PELOTAS</p> <p>UNA PELOTA EN CADA MANO. LANZA PRIMERO LA DE LA MANO DERECHA HACIA LA IZQUIERDA Y CUANDO LA HAYAS COGIDO LANZA LA DE LA IZQUIERDA HACIA LA MANO DERECHA</p> <p>¡¡ES MUY PARECIDO AL PASO 3!!</p> 	<p>8 EL CRUCE EN PLANO INCLINADO CON 2 PELOTAS</p> <p>HAZLO SOBRE EL PLANO INCLINADO RODANDO LAS PELOTAS DE MANO A MANO</p> <p>UNA PELOTA EN CADA MANO. LANZA PRIMERO LA DE LA MANO DERECHA HACIA LA IZQUIERDA Y CUANDO ESTE CAYENDO LANZA LA DE LA IZQUIERDA HACIA LA MANO DERECHA</p> 

9 **EL CRUCE DE PIE**
CON 2 PELOTAS

¿ERES CAPAZ DE HACER EL CRUCE DE PIE?

10 **¿MOLESTO?**
CON 3 PELOTAS

HACEMOS EL CRUCE DE PIE PERO CON UNA TERCERA PELOTA EN LA MANO QUE PRIMERO LANZA. ESTA TERCERA PELOTA NO SE LANZA
¡¡ES SÓLO PARA MOLESTAR!!

11 **EL OCHO EN PLANO INCLINADO**
CON 3 PELOTAS

A) Lanzas 1 de la mano derecha a la izquierda

B) Cuando 1 este cayendo lanzas 2 a mano contraria. Después coges 1

C) Cuando 2 comience a caer lanzas 3 hacia la mano contraria. Después recoges 2.

... NO PARES, ¡¡SIGUE!!

12 **EL OCHO DE PIE**
CON 3 PELOTAS

Lanzas una pelota de la mano que tiene dos hacia la otra mano

Cuando la pelota comience a caer lanzas la pelota 2 a la mano contraria

Atrapa la primera pelota lanzada y lanza la tercera

Lanza la pelota 3 y después atrapa la pelota 2

... Y SEGUIMOS

FELICIDADES,... YA ERES UN MALABARISTA

PERO... AÚN PUEDES PLANTEARTE NUEVOS RETOS.

SI TE APETECE PROBAR EL MÁS DIFÍCIL TODAVÍA SIGUE LA FLECHA

13 **HAY QUE ACTUAR CON CABEZA**
CON 3 PELOTAS

LANZA UNA PELOTA MÁS ALTA. CUANDO CAIGA LA GOLPEAS CON LA CABEZA Y SIGUES HACIENDO EL OCHO

14 **HAY QUE ACTUAR CON RODILLA**
CON 3 PELOTAS

LANZA UNA PELOTA MÁS ALTA. CUANDO CAIGA LA GOLPEAS CON LA RODILLA Y SIGUES HACIENDO EL OCHO

15 **CONTRA LA PARED**
CON 3 PELOTAS

REALIZAR EL OCHO REBOTANDO LAS PELOTAS CONTRA UNA PARED LISA

16 **¿... Y CON PELOTTAS MÁS GRANDES?**
CON 3 PELOTAS BALONCESTO

HACEMOS EL OCHO CON BALONES DE BALONCESTO

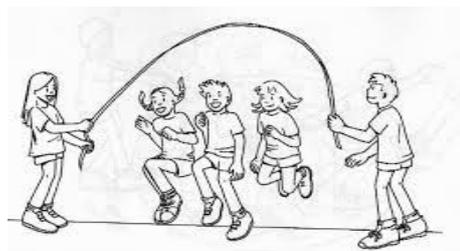
17 **HOMBRO CON HOMBRO**
CON 3 PELOTAS

POR PAREJAS PEGADOS UNO A OTRO HOMBRO CON HOMBRO.

REALIZAR EL OCHO UTILIZANDO CADA UNO SÓLO LA MANO EXTERIOR

VARIANTE: SI OS SALE INTENTARLO CON PELOTAS DE BALONCESTO

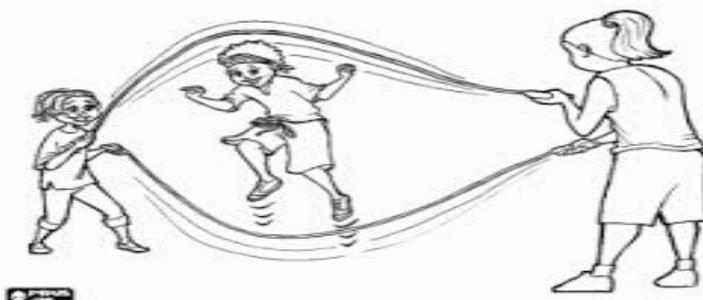
COMBA



OBJETIVO: Todos los alumnos sean capaces de poner en práctica sus capacidades físicas y sus competencias básicas en un ambiente de seguridad, respeto y cooperación. Y esto lo consigamos con la COMBA INDIVIDUAL y con la COMBA LARGA (simple y doble).

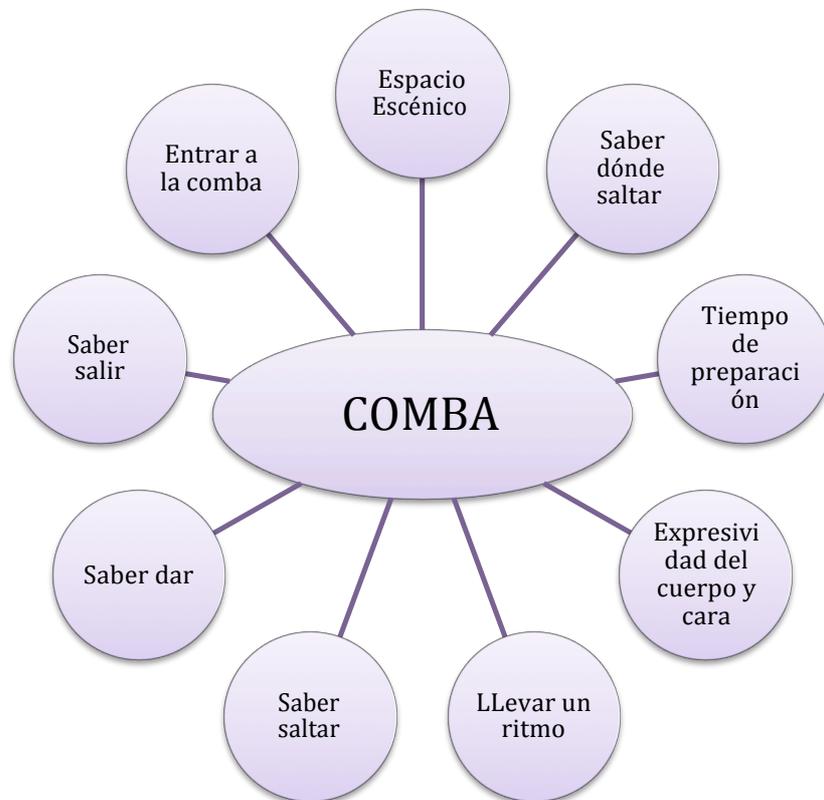
Y para que esto ocurra:

1. Las personas que dan la comba tienen que estar muy pendientes de las que saltan, ayudándolas a hacerlo lo mejor posible, atentas a que nadie se golpee fuerte con la cuerda y a soltarla cuando alguien tropiece en ella, para que no se caiga.
2. Las personas que saltan con facilidad tienen que perfeccionar su salto y su coordinación y ayudar y animar a las que tienen menos facilidad.
3. Las personas que saltan con más dificultad tienen que aprovechar el buen ambiente, intentar llevar un ritmo que no afecte al de las demás, observar a las personas que lo hacen bien, dejarse ayudar y lanzarse.
4. Las personas que en un momento dado ni dan ni saltan, tienen que estar colaborando en crear ese ambiente de seguridad, respeto y cooperación que nos resulta necesario para lograr nuestro objetivo.
5. **Considerando que un golpe con una cuerda, un tropezón o un fallo, pueden dar lugar a situaciones cómicas,** reírse en una situación así, puede ser normal. Lo que no es normal (y eso lo sabemos tod@s) es pasarse de rosca con la risa y hacer del incidente una oportunidad de cachondeo y humillación.



EVALUACIÓN

Individual y grupal, siguiendo los ítems que se muestran a continuación



*A continuación os dejo unos enlaces de unos videos relacionados con coreografía de combas. Realmente son muy buenos y seguro que podéis extraer algunas ideas. Recordad, que la dificultad de los ejercicios la vais a marcar vosotros, pese a ello sería interesante que os arriesgaseis con gestos complicados y no os limitaseis a repetir ejercicios simples (el que no arriesga no gana...)

<https://youtu.be/2dOXINK4-UY>

<https://youtu.be/SSL6PVaWQXs>

<https://youtu.be/MilkXJVmyJ0>

<https://youtu.be/TMGl1VVVD8M>

https://youtu.be/zoMYU_nOGNg

TODO SE PUEDE CON MUCHA PRÁCTICA, NADA ES IMPOSIBLE, Y TODOS PUEDEN PARTICIPAR, COMO HABEIS PODIDO OBSERVAR EN LOS VIDEOS ANTERIORES.

LO QUE DEBES SABER, USAR Y LLEVAR PARA PRACTICAR SENDERISMO

LEMI&JO
placer por vivir



1. Ruta

- Dónde empieza y dónde termina tu caminata
- Cuántos kilómetros recorrerás
- Cuál es el tiempo estimado
- El nivel de dificultad de la ruta



8. Equipo

- Botiquín esencial
- Protector solar
 - Gorra
 - Lentes de sol
- Linterna (mejor si es de cabeza)
 - Soga



2. Información meteorológica

- Las condiciones generales
- La visibilidad que se pierde con niebla o lluvia



7. Ropa

- Sigue la regla de las 3 capas:
- Capa seca – Fibras sintéticas que dejen pasar el sudor como poliéster, no algodón
 - Capa caliente – Lana y fibras sintéticas que retengan el calor
 - Capa de protección – Impermeable, con costuras y cremalleras termoselladas



3. Mapa y orientación

- Mapa de papel, en caso de falta de cobertura o batería
- Cámara, para tomar fotos de las indicaciones en el camino
 - Compás



6. Calzado

- Apto para montaña
- Con suela gruesa
- Que sujete el tobillo
 - Impermeable



4. Bastón

- Te ayudará a:
- Mantener el equilibrio
 - Reducir la fatiga en rodillas y tobillos
 - Reducir el riesgo de torceduras
 - Disipar la maleza



5. Agua y comida

- Llevar al menos litro y medio de agua o de bebidas isotónicas
- Beber en pequeñas dosis pero continuadas
- Nunca esperar a que tengas sed
- Come ligero durante la marcha: frutos secos, barras energéticas o fruta

Contesta las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué es el Senderismo?

2.- ¿Cómo se clasifican los senderos?

3.- ¿Cómo son los senderos de largo recorrido y su señalización?

4.- ¿Cómo son los senderos de pequeño recorrido y su señalización?

5.- ¿Cómo se clasifican los terrenos según su altura?



**PROGRESIÓN
TERRENO
ABRUPTO**
13%

SENDERISMO
44%



BARRANQUISMO
11%



**RESCATES
DEPORTES DE
RIESGO
EN MONTAÑA**

**DEPORTES
DE VUELO**
1%



**BICICLETA
DE MONTAÑA**
2%



ESCALADA
6%



ESQUÍ
4%



* Datos obtenidos por el GREIM en sus rescates entre 2010 y 2017.

** La mayoría de accidentes de esquiadores se gestionan por las estaciones de esquí.

Pone en funcionamiento el 90% de la musculatura



Ayuda a prevenir la demencia y las depresiones



Libera endorfinas y reduce el estrés e incrementa la confianza en la imagen



Relaja la zona del cuello, hombros y espalda



Contribuye a disminuir la propensión de enfermarse de las vías respiratorias.



Fortalece la musculatura, mejorando la postura corporal



Economiza el trabajo del corazón. Reduce el riesgo cardíaco



Mejora el metabolismo de las grasas ayudando al proceso de adelgazamiento



Reduce el riesgo de enfermarse de diabetes



Disminuye la presión arterial, previniendo la hipertensión



Refuerza el esqueleto depositando más minerales y previniendo la osteoporosis



Mejora y mantiene la flexibilidad



Aumenta los niveles de HDL o colesterol bueno, disminuyendo los niveles de LDL o colesterol malo



Fortalece el sistema inmunológico



Ya no me gusta Comentar

BINGO DE LA SALUD

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

CURSO: _____

IR Y VENIR ANDANDO O EN BICI AL INSTITUTO	COMIDA SALUDABLE	HACER DEPORTE CON ALGUIEN DE TU FAMILIA	DAR UNA VUELTA EN BICICLETA Y CON EL CASCO (también vale patines)
CAMINAR MÍNIMO 10.000 PASOS AL DÍA	REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA	APUNTARME A ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA POR LA TARDE	DESAYUNO SALUDABLE DURANTE UNA SEMANA.
INVENTAR UNA PEQUEÑA COREOGRAFÍA	PARTICIPAR EN LA LIGA DE LOS RECREOS	CENA SALUDABLE	COLABORAR O PARTICIPAR EN ALGÚN EVENTO DEPORTIVO.
IR A VER UN PARTIDO DE ALGÚN DEPORTE DE TU LOCALIDAD	REALIZAR MEDITACIÓN DURANTE AL MENOS UN MINUTO.	SALTAR A LA COMBA	SUBIR Y BAJAR ANDANDO LAS ESCALERAS.
DESAYUNO SALUDABLE	MEDIA MAÑANA SALUDABLE	BAILA CON ALGUIEN DE TU FAMILIA O AMIG@S	MERIENDA SALUDABLE



CADA VEZ QUE SE CUMPLA EL RETO LA PROFESORA OS TACHARÁ LA CASILLA CORRESPONDIENTE. SÓLO ELLA PODRÁ TACHAR LA CASILLA.

SE DEMOSTRARÁ QUE SE HA SUPERADO EL RETO CON VÍDEOS, FOTOS, BUSCANDO A LA PROFESORA DURANTE LOS RECREOS (TENGO GUARDIA DE RECREO LOS MARTES).

LOS VÍDEOS Y FOTOS SE PONDRÁN ENVIAR A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO A LA CUENTA: losjuegosdelasalud@gmail.com CON VUESTRO NOMBRE, APELLIDOS Y CURSO.

EN CASO DE DISPONER DE INSTAGRAM, PODÉIS UTILIZAR ESTÁ VÍA, BIEN A TRAVÉS DEL DIRECT (NO VALEN STORIES, TIENEN QUE PERDURAR EN EL TIEMPO) O BIEN CON PUBLICACIONES, ETIQUETANDO LA CUENTA DE LOS JUEGOS DE LA SALUD @juegosdelasalud Y UTILIZANDO LOS HASHTAGS #juegosdelasalud #iesguadiana #bingodelasalud Y VUESTRO CURSO POR EJEMPLO #2E, #3E

CUÁNTOS MÁS RETOS CONSIGAIS, MÁS PUNTOS OBTENDRÉIS PARA LOS JUEGOS DE LA SALUD PARA VUESTRA CLASE. ADEMÁS, LA PARTICIPACIÓN EN LOS RETOS TENDRÁ UN VALOR EN LA CALIFICACIÓN FINAL DE LA ASIGNATURA.