



EDUCACIÓN FÍSICA

- 1. ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAMOS?
- 2. HÁBITOS DE VIDA Y SALUD DE LOS JÓVENES
- 3. LOS JUEGOS POPULARES
- 4. COMETAS
- 5. OBSERVANDO NUESTRA RESPIRACIÓN
- 6. ACROSPORT Y EQUILIBRIO: "ARQUITECTURA ESCOLAR PARA EL DISEÑO DE PIRÁMIDES HUMANAS".
- 7. ALMUERZA BIEN Y NO MIRES CON QUIEN: IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN SECUNDARIA
- 8. ASMA Y EJERCICIO
- 9. JUEGO DE LA BOMBILLA
- 10.EL BUCEO





¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAMOS?

Hablar de actividad física es hacerlo de un conjunto de actividades y tareas cotidianas que hacen que el cuerpo satisfaga sus necesidades de movimiento y mantenga un saludable equilibrio con la inactividad o el descanso.

En un pasado no muy lejano, quizás hasta la mitad del siglo pasado, la actividad física cotidiana estaba estrechamente ligada al mundo del trabajo (trabajos de la agricultura, industria, construcción, etc.), y los más jóvenes se desplazaban al colegio andando siendo la mayoría de sus juegos diarios, en la calle y basados en ejercicios físicos .Pero los cambios sociales se han producido de forma rápida, y en pocas generaciones se ha pasado a una importante reducción de las tareas físicas en el mundo laboral, a desplazarnos en vehículos motorizados, a cambiar los juegos de patio por la consola o el ordenador...Todo esto no es malo si se es consciente de la inactividad física habitual y las consecuencias negativas que puede acarrear para el crecimiento sano y si se asume la necesidad de hacer actividades físicas que compensen la carencia de movimiento del cuerpo. Un importante sector de la población no realiza ninguna actividad física habitual (dos o tres veces por semana), y en ese sector hay bastante población infantil y juvenil .En el otro extremo se encuentran personas que se enganchan al ejercicio físico de forma adictiva. Afortunadamente no es muy grande el número, pero representan un lado negativo de la actividad física como necesidad. En el término medio está, de forma inicial, la respuesta a la pregunta de cuánta actividad física debemos hacer. Para eso es fundamental conocer las características de las distintas actividades físicas, los juegos, lo deportes..., y sobre todo cómo debemos ejercitarlas para conseguir una mejora del organismo que repercuta de forma contínua en la salud corporal."

Lo importante es iniciar y mantener unos hábitos de actividad física de tal forma que el acondicionamiento físico continuo sea una tónica para el cuerpo, realizando en cada edad las actividades adecuadas con un esfuerzo controlado y siempre próximo al disfrute en el ejercicio y con los demás.



CUESTIONES

- 1. ¿Qué es la actividad física?
- 2. ¿A qué trabajos estaba ligada la actividad física hace años?
- 3. ¿Qué sectores de la población no realizan actividades físicas?
- 4. ¿Cuántos días a la semana es aconsejable realizar actividades físicas?
- 5. ¿Qué significaría inactividad física habitual?





HÁBITOS DE VIDA Y SALUD DE LOS JÓVENES

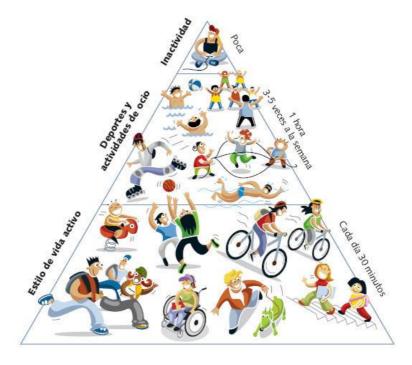
Los hábitos de vida repercuten en la salud de las personas. Unos ayudan a crecer sanamente. Y otros, poco a poco, van creando las condiciones de un crecimiento y una vida futura con riesgos de dolencias y enfermedades.

Pero ¿Cómo es en realidad esto en las chicas y chicos de tu edad?, ¿cuántos jóvenes llevan un estilo de vida sano y cuántos están en riesgo de crecer con problemas que surgirán antes o después?

Para conocer esto se utilizan las cifras de las estadísticas, las cuales surgen después de preguntar a muchas personas qué es lo que hacer habitualmente.

El Instituto Nacional de Estadística publica cada cierto tiempo los resultados de la Encuesta Nacional de Salud. Los últimos resultados publicados son los de 2008 sobre la encuesta que se pasó en toda España.

Algunos datos importantes son, por ejemplo, que el 41,12% de los jóvenes con edades comprendidas entre los 10 y 15 años ven televisión más de 2 horas al día, que es un tiempo que hay que sumar al de inactividad del día (dormir, sentado en clase, estudio, jugando con los videojuegos, con el ordenador o con internet...), lo que significa demasiado tiempo inactivo.



Otro dato para reflexionar es que el 21,46% de los jóvenes hasta 15 años no desayuna nada o como mucho un vaso de leche o de zumo, lo que nos dice que uno de cada cinco chicos no está mínimamente alimentado desde por la mañana, lo que va a repercutir en su rendimiento escolar, en su rendimiento físico y en su estado de ánimo.

Son datos preocupantes, pues nos están indicando que no se hacen bien cosas tan importantes como la actividad necesaria diaria o la alimentación sana y equilibrada, porque uno de cada tres jóvenes en la sociedad española supone que en tu clase hay diez o más compañeros que deberían modificar sus hábitos.

¿Y cómo se hace esto? En primer lugar, conociendo el problema, y después haciendo una reflexión sobre ello para tomar decisiones que nos animen a cambiar o mejorar los hábitos de vida y conectarlos con un crecimiento sano y feliz. En definitiva, consiste en hacernos responsables de nosotros mismos.



CUESTIONES

- 1. ¿En qué repercuten los hábitos de vida?
- 2. ¿Qué le sucede al 41,12 % de los jóvenes con edades comprendidas entre 10 y 15 años?
- 3. ¿Qué le sucede al 21,46 % de los jóvenes de hasta 15 años?
- 4. ¿Qué dos cosas importantes no se están haciendo bien?
- 5. ¿En definitiva, como se mejoraría el estilo de vida?





LOS JUEGOS POPULARES

Los juegos populares y tradicionales son actividades que formaban parte de la vida de nuestros antepasados. Tienen muchos elementos culturales y sociales, porque se basaban en actividades laborales, religiosas o relacionadas con la guerra. Se llaman populares porque representan a un grupo de personas, a un pueblo, a una ciudad, a un país... y también se llaman tradicionales porque se han transmitido de forma oral de generación en generación, es decir, de padres a hijos.

Estos son algunos ejemplos:

- El palito: un equipo tendrá un palito, y debe llevarlo al final del campo contrario. Para ello, y sin que lo sepa el otro equipo, decidirá a un jugador para tal misión. El equipo contrario tiene que pillar al que lleva el palito, antes de que alcance su destino.
- El dado o el tula: un jugador persigue al resto hasta que consigue tocar a uno de ellos.
- **Pídola**: se debe saltar a otro jugador colocado de pie y con las manos en las rodillas.



Policías y ladrones: existen dos equipos. Unos son policías y tienen que coger a los del otro equipo,
 que son los ladrones. Éstos deben salvar a sus compañeros, que estarán formando una cadena en algún
 lugar previamente estipulado, y por supuesto, tratar de no ser cogidos por los policías.

- **El corta-hilos**: un jugador debe perseguir y alcanzar a todo aquel que se cruce entre el perseguido y el perseguidor.
- La comba: consiste en saltar una cuerda de manera individual o con varios jugadores a la vez.
- Las carreras de sacos: consisten en avanzar a saltos dentro de un saco de los que se usan para transportar las frutas, las hortalizas o el pan.
- Los zancos: cada jugador se sube en plataformas que son como unos zapatos muy altos y que en la antigüedad se usaban para cruzar los ríos.
- Los castells: es una modalidad muy practicada en Cataluña que consiste en formar torres y castillos subiéndose, cuidadosamente, unas personas encima de las otras.



CUESTIONES

- 1. ¿Por qué se llaman juegos populares y tradicionales?
- 2. ¿En qué consiste el juego "Policías y ladrones".
- 3. ¿En qué consiste el juego "carrera de sacos".
- 4. ¿Cómo es el juego de "los zancos".
- 5. ¿Cuál es el juego practicado en Cataluña y en qué consiste?





COMETAS

Las cometas son planchas planas o curvas de tela, de plástico o de papel, que van unidas a una estructura más dura pero flexible, normalmente de fibra de carbono, que al echarlas al aire son capaces de mantenerse volando aprovechando la fuerza del viento.

Para que no se escapen, tienen un hilo largo que utiliza el cometista para sujetarlas y manejarlas. Las cometas pueden ser de un hilo o de dos, es decir, que se pueden dirigir con un mando o con dos. Con estas últimas se pueden realizar más acrobacias y piruetas, aunque las de un hilo son más fáciles de manejar.



Las fases del vuelo de una cometa:

- El despegue: para empezar el vuelo, un compañero debe sujetar tu cometa por encima de su cabeza con
 varios metros de hilo suelto. A medida que te vayas desplazando hacia atrás debes ir soltando más hilo.

 A veces, también se puede hacer volar la cometa desde el suelo, pero es más fácil si cuentas con la
 ayuda de algún amigo.
- 2. El vuelo: consiste en desplazar la cometa de un lado a otro, teniendo en cuenta que las reacciones de la cometa dependen de la tensión de los hilos. Si tiras de los hilos conseguirás que vaya recta. Si aflojas la presión del hilo, la cometa girará a la derecha o a la izquierda. Y con un nuevo "tirón" harás que se vuelva a equilibrar.

Para garantizar altura, tienes que tirar y soltar hilo alternativamente cuando la parte delantera de la

cometa apunte hacia el cielo. Cuando seas un cometista más experto realizarás acrobacias describiendo círculos, ochos, zigzags o loopings.

3. **El aterrizaje**: para terminar el vuelo tienes que ir recogiendo hilo progresivamente y con suavidad, o sacar la cometa del viento e ir acercándote hacia ella, con lo que ésta perderá altura.



CUESTIONES

- 1. ¿Qué son las cometas?
- 2. ¿Qué es el despegue?
- 3. ¿Qué es el vuelo?
- 4. ¿Qué es el aterrizaje?
- 5. ¿Cómo mantienes la cometa a una altura determinada?





OBSERVANDO NUESTRA RESPIRACIÓN

Para explorar nuestra respiración podemos adoptar dos posiciones:

- Tumbado. Tiéndete en el suelo boca arriba sobre una alfombra o manta, y colócate en posición de relajación, con las piernas estiradas y ligeramente separadas (también puedes doblar las rodillas), los brazos ligeramente separados del cuerpo, las palmas de las manos mirando hacia arriba, y los ojos cerrados.
- Sentado. Pon las manos encima de los muslos, las piernas paralelas y los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral derecha y en línea con la cabeza, la nuca estirada y la barbilla metida.

Dirige tu atención a la respiración. Pon la mano derecha en el plexo solar y la izquierda en la parte frontal del pecho, debajo de la clavícula. Observa lo que ocurre debajo de tus manos al respirar: cuando entra el aire, nota la expansión de tu cuerpo, primero el abdomen (se eleva la mano derecha), y después el pecho (se eleva la mano izquierda).

Explora tu respiración durante 2 o 3 minutos.

- ¿Notas más movimientos en la mano derecha o en la izquierda?
- ¿Está contraído más el abdomen o el pecho?
- ¿Por dónde empieza el movimiento, por la mano derecha o por la izquierda?
- ¿Sigue el pecho el movimiento del abdomen?

Consejos para las prácticas de respiración:

- La respiración debe seguir el ritmo natural de respiración de uno.
- Debe hacerse a modo de "dejar que el aire entre" en lugar de "tomar aire".
- La respiración por la nariz es preferible a la respiración por la boca, puesto que los conductos nasales filtran y calientan el aire.



CUESTIONES

- 1. ¿Crees que es importante la respiración para la Educación Física?
- 2. ¿Cómo te relajas tumbado?
- 3. ¿Qué notas explorando tu respiración?
- 4. ¿Tiene relación la respiración con el corazón?
- 5. Qué dos posiciones se adoptan para controlar la respiración?





ACROSPORT Y EQUILIBRIO: "ARQUITECTURA ESCOLAR PARA EL DISEÑO DE PIRÁMIDES HUMANAS".

ORIGEN DEL ACROSPORT

Documentos gráficos sobre el antiguo Egipto ya reflejan artistas llevando a cabo distintas actuaciones acrobáticas, malabarísticas, pero no será hasta el siglo XVIII, cuando estas actividades se desarrollaron plenamente en el Circo. En España las primeras manifestaciones circenses que podemos considerar como tales provienen de los juglares. Los acróbatas de "tapiz o alfombra"... destacándose entre ellos los equilibristas y los volteadores "mano a mano".

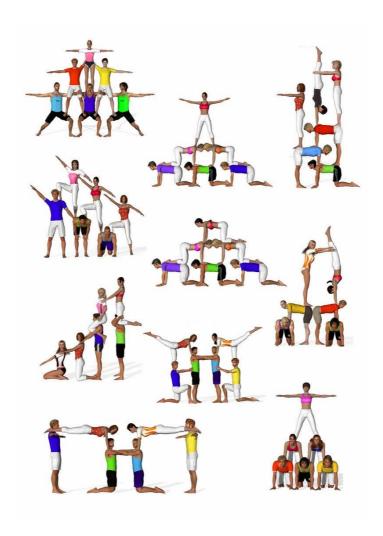
Se observan dos funciones bien diferenciadas: el PORTOR (persona que sujeta) y el ÁGIL o VOLTEADOR (persona que realiza elementos de equilibrio y flexibilidad encima del portor o grandes saltos acrobáticos en fase aérea mediante lanzamientos de los portores para recepcionar de nuevo sobre ellos o en el suelo).

La construcción de pirámides humanas se observa a lo largo de la historia como un fenómeno muy lejano, exponente de la cultura de los pueblos que obedece a diversas formas de manifestación a lo largo de su evolución histórica. En nuestro país, tan rico en Danzas tradicionales que generalmente culminan con una composición estática o dinámica en la que unos ascienden sobre otros formando una torre, un castillo o una pirámide, destaca en la actualidad los "Castells" que se realizan en Cataluña a través fundamentalmente de los Castellers de Vilafranca.

PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

El acrosport es una disciplina deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos, fundada en 1973 e integrada en la Federación Internacional de Gimnasia desde 1999.

El acrosport se practica en un tapiz de 12x12 m. en el que se realizan ejercicios con acompañamiento musical, preferentemente música instrumental sin canto. El ejercicio ha de contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros y movimientos en cooperación entre los componentes del grupo, ejecutando formaciones corporales, combinando elementos coreográficos. La duración del ejercicio es de entre 2'15" y 2'30" dependiendo de la categoría. Se valora la dificultad, la técnica y la dimensión artística por parte del jurado.



CUESTIONES

- 1. ¿Qué es el acrosport?
- 2. ¿De dónde viene en España?
- 3. ¿Qué hace el volteador?
- 4. ¿Qué se hace en Cataluña?
- 5. ¿Qué es el acrosport deportivo?





ALMUERZA BIEN Y NO MIRES CON QUIEN: IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN SECUNDARIA

Es preocupante que el 8% de los niños y jóvenes españoles acudan al colegio o al instituto sin haber desayunado. Se ha demostrado que el índice de obesidad es superior en aquellas personas que toman un desayuno escaso o no lo hacen.

Además, para el 19,3% de la población infantil y juvenil (1-24 años, Estudio Nacional de Salud, 2003) el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche, mientras que para el 56% el vaso de leche se acompaña de algún hidrato de carbono (pan, galletas, etc.). Sólo un 7,5% de los niños y jóvenes españoles toman un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono variados.

Las prisas por llegar a clase a primera hora y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas del día.

El desayuno es una de las comidas del día más importante y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del día. El aporte energético del desayuno es de gran importancia, ya que permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares (muy importante las que afectan a la Educación Física) y en el trabajo diario.

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir al menos: un lácteo (un vaso de leche, un yogur, queso de cualquier modalidad); un cereal (preferiblemente pan, pero también copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos,...); una grasa de complemento (preferentemente aceite de oliva, o sino mantequilla, margarina...); una fruta o su zumo (cualquier variedad en época y zumos naturales diversos); mermeladas, miel y, en ocasiones, jamón york o serrano u otro tipo de fiambre como el pavo.



CUESTIONES

- 1. ¿Es importante el desayuno para la actividad física?
- 2. ¿Qué productos puedes desayunar?
- 3. ¿Qué productos son perjudiciales en el desayuno?
- 4. ¿Cuál es la comida más importante del día?
- 5. ¿En un instituto de 200 alumnos ¿Cuántos vendrían sin desayunar?





ASMA Y EJERCICIO

La investigación sobre el asma en España lleva bastante tiempo en marcha, aunque no es hasta 1999 cuando se aborda de manera específica la mejora de calidad de niños/as y adolescentes asmáticos en el entorno escolar a través de la Educación Física y el ejercicio.

ASMA DURANTE EL EJERCICIO.

Estos síntomas son llamados habitualmente A.I.E. (asma inducido por el esfuerzo), aunque en realidad no es el ejercicio únicamente la causa de la respuesta asmática. Al menos el 80% de las personas asmáticas experimentan síntomas cuando efectúan determinados ejercicios físicos. Y dado que el ejercicio físico y el deporte forman parte de una vida sana, no se debe evitar su realización, sino adecuarla a las circunstancias de la persona.



¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Cuando estamos en reposo respiramos por la nariz, la cual calienta y humedece el aire que penetra por ella. Pero cuando realizamos algunos ejercicios físicos o algún esfuerzo, respiramos más rápidamente y por la boca, lo cual implica que a los bronquios llega aire más frío y seco, que provoca su enfriamiento y que disminuye la cantidad de agua que se halla en ellos. De esta forma, en las personas asmáticas si sus bronquios están inflamados, se irritan y se contraen y, por tanto, se producen los síntomas. En muchas ocasiones, la dificultad para respirar se manifiesta nada más ha cesado el esfuerzo y no mientras se está realizando.

¿CÓMO SE PUEDE TRATAR EL ASMA INDUCIDA POR EL ESFUERZO?

Este tipo de asma se puede prevenir y tratar de varias formas. Es importante que el asma esté bien tratada y controlada. Algunas actividades tienen más capacidad que otras para provocar los síntomas. Las pruebas de resistencia favorecen más la respuesta de los bronquios en este sentido que el jugar al fútbol, al baloncesto o al tenis. Habitualmente, los deportes que se practican en el agua resultan menos arriesgados. Cuando se practica la natación, se respira aire más húmedo que el que se inhala en otros deportes. No obstante, se debe animar a los alumnos que padecen asma para que practiquen cualquier deporte que les guste.

CUESTIONES

- 1. ¿Está prohibido hacer ejercicio si se padece asma? ¿Por qué?
- 2. ¿Qué provoca el A.I.E?
- 3. ¿Pueden los asmáticos hacer cualquier tipo de actividad física?
- 4. ¿Por qué la natación es menos perjudicial para el asma?
- 5. ¿Cuándo se manifiestan los síntomas del asma?





JUEGO DE LA BOMBILLA

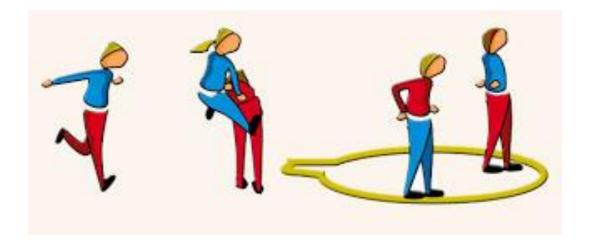
ORGANIZACIÓN: Un jugador se la queda y se coloca con el tronco inclinado en el principio de la bombilla (en el casquillo) para que sus compañeros puedan saltarle al entrar en la bombilla. El resto se coloca por orden y en fila fuera de la misma. Antes de comenzar el juego la madre le dice al oído al que la queda el nombre de una fruta.

MATERIAL: Una Bombilla dibujada en el suelo.

Desarrollo: Los alumnos entran en la bombilla saltando al que la queda diciendo en el aire el nombre de una fruta, al caer pueden dar dos pasos en la dirección que deseen y se quedan quietos. Si tocan a un compañero o dicen la fruta prohibida pasará a quedarla.

REGLAS:

- Si cuando han saltado todos nadie ha dicho la fruta prohibida, la madre puede decirla, dando permiso de esta manera al que la queda a coger a uno de sus compañeros antes de que se salga de la bombilla.
- No nos podemos mover hasta que la madre (el monitor) no diga el nombre de la fruta.
- Si nadie dice la fruta prohibida, no se tocan al entrar en la bombilla y no consigue coger a ninguno la seguirá quedando el mismo o se cambiará por cualquier compañero a criterio del monitor.



Observaciones: En caso de grupos muy numerosos hacer dos subgrupos.

CUESTIONES

- 1. ¿El juego de la bombilla, puede jugarse en clase de educación física?
- 2. ¿Qué opinas de este juego?
- 3. ¿Explica cómo se juega?
- 4. ¿Te gusta?
- 5. ¿Cuándo termina el juego?





EL BUCEO



El buceo, también denominado submarinis mo y escafandrismo, es el acto por medio del cual el ser humano se sumerge en cuerpos de agua, ya sea el mar, un lago, un río, una cantera inundada o una piscina, con el fin de desarrollar una actividad profesional, recreativa, de investigación científica o militar con o sin ayuda de equipos especiales. Al buceo tradicional (sin aparatos de respiración) se le llama sencillamente buceo, aunque a su modalidad deportiva se le llama apnea o buceo libre. El término submarinismo define con exactitud la práctica del buceo en el mar, que es además, y con creces, el buceo más practicado en todo el mundo. Al buceo practicado en cuevas o galerías inundadas de minas se le llama espeleobuceo y al buceo en lagos de montaña buceo de altura.

En casi todas las modalidades que recurren a aparatos de respiración el sistema más utilizado es el de la escafandra autónoma (un regulador alimentado por una o más botellas de aire comprimido). La tecnología del regulador permite reducir la alta presión de una reserva de aire comprimido a la presión del agua que rodea al buceador, de modo que éste pueda respirar con normalidad y con independencia de cables y tubos de suministro de aire desde la superficie.

En 1943 los franceses Jacques-Yves Cousteau y Émile Gagnan fueron los inventores de los reguladores utilizados todavía actualmente en el buceo autónomo (tanto profesional como recreativo). Otros dispositivos de buceo autónomo ya habían sido experimentados anteriormente (regulador de Théodore Guillaumet de 1838, regulador Rouquayrol-Denayrouze de 1864, manoregulador de Yves Le Prieur de 1926, regulador de René y Georges Commheines de 1937 y 1942, reciclador de aire SCUBA de Christian Lambertsen de 1940) pero ha sido el regulador de tipo Cousteau-Gagnan el que se ha impuesto hasta nuestros días, principalmente por la sencillez y fiabilidad de su mecanismo así como por su ligereza y facilidad de transporte durante las inmersiones.



CUESTIONES

- 1. ¿Qué es el buceo?
- 2. ¿Qué clases de buceo existen?
- 3. ¿Te gustaría dar clases de buceo?
- 4. ¿Quién inventó los reguladores?
- 5. ¿Qué aparatos se necesitan para bajar y bucear?