

# Educación Física



EEPP SAFA DE BAENA  
CURSO 2.012/13



UD 2ª. La actividad física y la salud

2.0. Activación de ideas previas.

¿Qué opinas sobre las viñetas de esta página? La respuesta debe ocuparte más de tres renglones.

## UD 2ª. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD.

### Tarea de Cuaderno del Alumno (CA).

2.1. Expresa con tus propias palabras en el CA “Practicamos movimientos y juegos con los compañeros”.

#### 1. Practicamos movimientos y juegos con los compañeros.

A. **Nos movemos libremente por el gimnasio.** Todo el grupo, con nuestra equipación deportiva, nos desplazamos libremente (andando o trotando suave) por el gimnasio (sin hacer tonterías ni locuras), cuando yo lo indique (con el silbato) cada uno hace algún tipo de movimiento (un salto, un giro, una estatua, se tumba en el suelo...). Después continuamos hasta esperar otro toque de silbato para hacer algo distinto. *¡Sed originales!*



B. **El corro de la clase.** Nos desplazamos por el gimnasio libremente, cuando yo lo indique formamos parejas cogidos de la mano; continuamos emparejados hasta otro toque de silbato, entonces las parejas se unen formando cuartetos; continuamos en cuartetos hasta otro toque para formar grupos de ocho cogidos de la mano; así hasta que consigamos que toda la clase sea un gran corro que se mueve libremente por el gimnasio.



C. **Perseguir en rueda.** Formamos grupos de 6 o 7 compañeros y hacemos un corro, uno queda fuera y deberá tocar al compañero de enfrente; mientras el corro girará para que esto no suceda.



D. **Mi amigo Bruy.** Necesitamos tener los ojos vendados (**¡traeros vendas!**), así nos movemos con cuidado por el gimnasio, nos iremos topando (¡no seáis gansos!) con nuestros compañeros que también tendrán los ojos vendados. Todos menos uno, que yo elegiré sin que nadie lo sepa y que se llamará **Bruy**. Cuando nos encontremos con los compañeros le preguntaremos si es **Bruy** (o cualquier otro personaje que se nos ocurra), si nos contesta (sea lo que sea), entonces no es Bruy; y si no nos contesta y se mantiene en silencio, entonces lo hemos encontrado. Nos quitaremos la venda y seremos otro **Bruy** moviéndonos entre nuestros compañeros por el gimnasio. Así hasta que todos seamos **Bruy**.

E. **Recuerdo vuestros nombres.** Como la mayoría nos conocemos, en lugar de nuestro nombre escribiremos un **sobrenombre** o un apodo que nos guste en una cartulina. Este sobrenombre debe ser secreto. Yo barajaré todas las cartulinas y las volveré a repartir al azar. El juego consiste en encontrar el propietario de la cartulina que me ha tocado. Cuando lo encuentre deberemos buscar juntos la otra cartulina sin dueño. Cuando lo encontremos iremos juntos a buscar a todas las demás cartulinas que todavía no tuvieran dueño. Hasta que todos conozcamos los sobrenombres de todos.

F. **El ritmo de tu nombre.** Formando corro todo el grupo en el centro del gimnasio, cada uno deberá decir su nombre pero acompañándolo de un **ritmo** marcado con las palmas, con un zapateado o con cualquier otro sonido musical que se nos ocurra.

## 2. Aprendo lo que hago.

### Tarea de Cuaderno del Alumno (CA) y Trabajo de entrega.

#### 2.2. Tarea. Resumen lo aprendido.

1. Contesta si es verdadero falso: La Educación Física sólo se preocupa de que nos divirtamos.

2. Sobre que campos trata la Educación Física.

3. ¿Cuáles son los objetivos más particulares de la Educación Física?

4. ¿Cómo podríamos apreciar por nosotros mismos si tenemos alguna malformación de la columna vertebral?

5. ¿Qué son los malos hábitos de vida? y ¿cuáles son los más frecuentes?

6. ¿Qué es el sedentarismo?

2.3. Trabajo de entrega. Realiza una redacción en la que intentas convencer a un amigo (imaginario) que deje de fumar y de beber.

### 1. ¿Qué es la Educación Física?

La **Educación Física** no es sólo hacer deporte o ejercicio para competir o pasarlo bien con los amigos y amigas. Además de pasarlo bien, sobre todo, la *Educación Física es un conjunto de actividades que tienen como principal objetivo mejorar o mantener la salud.*

Nunca olvides esto: **¡¡Sólo practicamos actividades físicas para mejorar o mantener nuestra salud!!**

### 2. La Educación Física en la ESO.

Los campos de estudio y de práctica de la Educación Física son muchos, pero este curso nos vamos a centrar en los siguientes:

- ⇒ **La condición física y la salud.** Para conocer mejor nuestras capacidades físicas y poderlas emplear con responsabilidad (sin hacernos daño) y cuidar y mejorar nuestro cuerpo para tenerlo siempre sano.
- ⇒ **Los tipos de movimientos.** Para aprender a movernos con soltura, de forma coordinada y con agilidad.
- ⇒ **Los juegos y los deportes.** Para practicar y entrenar nuestras capacidades físicas y nuestras habilidades de forma divertida y haciendo amistades.

- ⇒ **La expresión corporal.** Para aprender a comunicarnos con nuestro cuerpo al mismo tiempo que nos divertimos y somos creativos.

### 3. Los objetivos de la Educación Física.

Ya hemos dicho que el principal objetivo de la Educación Física es la salud. Pero este objetivo fundamental se consigue a través de otros que son los más adecuados para estar sanos:

- ⇒ **Conocer nuestro cuerpo.** Para saber nuestras virtudes y nuestras limitaciones.
- ⇒ **Mejorar nuestras capacidades de movimiento.** Debemos conocer lo que podemos hacer potenciar nuestras virtudes y para mejorar nuestras limitaciones.
- ⇒ **Aprender a aceptar las dificultades.** Enfrentarnos al esfuerzo y no darnos por vencidos antes de intentarlo. Debemos hacer las actividades según nuestras posibilidades y cada vez un poco más.
- ⇒ **Adquirir hábitos higiénicos.** Aunque en el Colegio tendremos poco tiempo para ello, en casa debemos cuidar la higiene después de cada actividad física. Duchados y con ropa limpia ¡Nos sentiremos de maravilla!
- ⇒ **Mantener posturas correctas.** Para cuidar nuestro esqueleto y que no sufra alteraciones que a la larga nos provocaran enfermedades y dolores.
- ⇒ **Disfrutar el tiempo de ocio.** Tener la buena costumbre de practicar algún juego o deporte durante nuestro tiempo libre en compañía agradable de nuestro amigos.

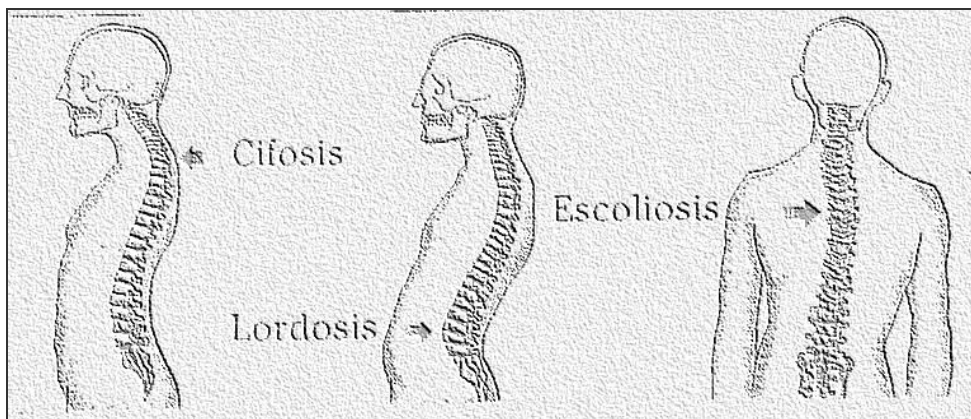
### 4. Movimientos y posturas correctas.

En la vida diaria realizamos muchos movimientos que no son excesivamente pesados pero que se repiten con muchísima frecuencia. Si los realizamos incorrectamente, a la larga, nos producirán lesiones y malformaciones de nuestro esqueleto.

También es posible que, por nacimiento, tengamos alguna malformación leve o más grave de la columna vertebral. Las más frecuentes son las siguientes: **cifosis** (o chepa), **lordosis** y **escoliosis**.

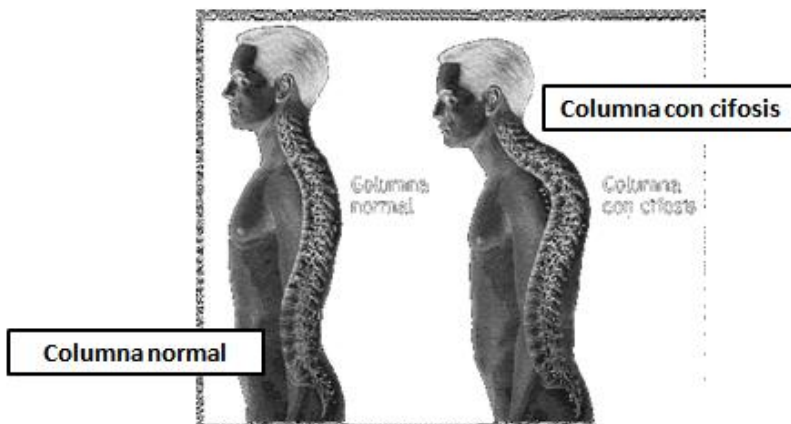
*En esta imagen tienes dos ejemplos de posturas correctas para transportar cargas.*





Puedes ponerte de perfil frente a un espejo y observarte la espalda para apreciar la curvatura de tu columna; si la curva es exagerada en la parte superior o en la inferior puedes tener algún problema. De la misma forma, ahora te pones de frente y observa que la altura de tus hombros es la misma.

Si no es así, sería mejor que lo consultaras con tu familia para decidir si es necesario el diagnóstico del especialista.



Nosotros vamos a cuidar por los menos dos malos hábitos en las posturas y cargas: en clase, sentados con la espalda pegada al respaldar de la silla, a “dos manos” del pupitre y a “una mano” cuando estemos escribiendo.

**Y al cargar la mochila, sobre los dos hombros. Y nunca sobre un solo hombro.**

### 5. HÁBITOS SALUDABLES.

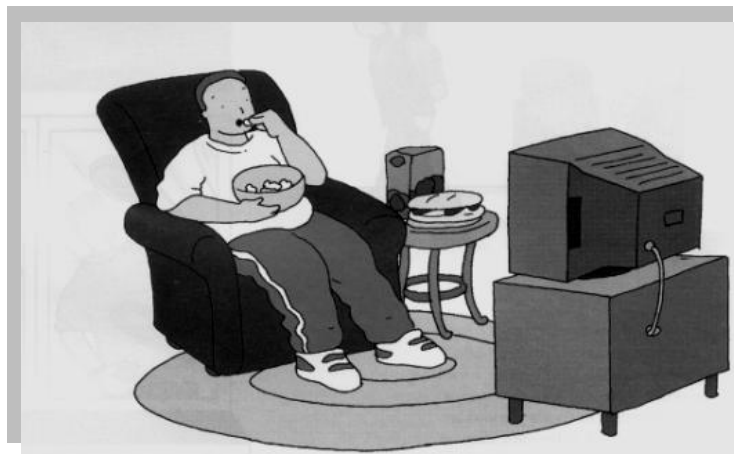
Los **malos hábitos de vida** son aquellas costumbres diarias o practicadas a menudo que perjudican a nuestra salud (a la corta o a la larga). Los malos hábitos más frecuentes entre los jóvenes son las **chuches**, la **comida basura**, el **sedentarismo**, el **consumo de drogas**, la **falta de descanso...**



*La salud es un estado de bienestar físico, mental y social.*

El **sedentarismo** es una mala costumbre que consiste en evitar y rechazar cualquier esfuerzo físico.

La mejor manera de evitar el sedentarismo es la práctica de una actividad física moderada y continua.



Las enfermedades graves causadas con mayor frecuencia por el **consumo de tabaco** son: cáncer de pulmón, bronquitis, ataque cardíaco...

El consumo de alcohol deprime poco a poco la función cerebral y afecta al estado de ánimo, el pensamiento y la capacidad para tomar decisiones. La bebida hace que el control motor se vea afectado, lo que produce mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio.

Las enfermedades a larga plazo más frecuentes son: pancreatitis, cáncer de laringe, esófago, estómago y páncreas, cardiomiopatía, cirrosis, hepatitis...



## “EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS”



...son infumables  
**TODAS.**



La **adicción a las drogas** se define como el uso involuntario de una sustancia a pesar de sufrir continuas consecuencias negativas.

Los síntomas iniciales son muy diferentes de los que aparecen cuando se ha producido **el enganche** a la droga. Los síntomas del “enganche”, es decir, de la adicción, varían según la persona (adicto) y el tipo de droga, pero pueden incluir: insomnio, estado de ánimo impredecible, agitación o apariencia aturdida, cambios en la personalidad, pérdida exagerada de peso, problemas dentales, sudoración excesiva, ojos inyectados en sangre, enrojecimiento de la piel, goteo nasal persistente...



**ASI LO VEMOS**

