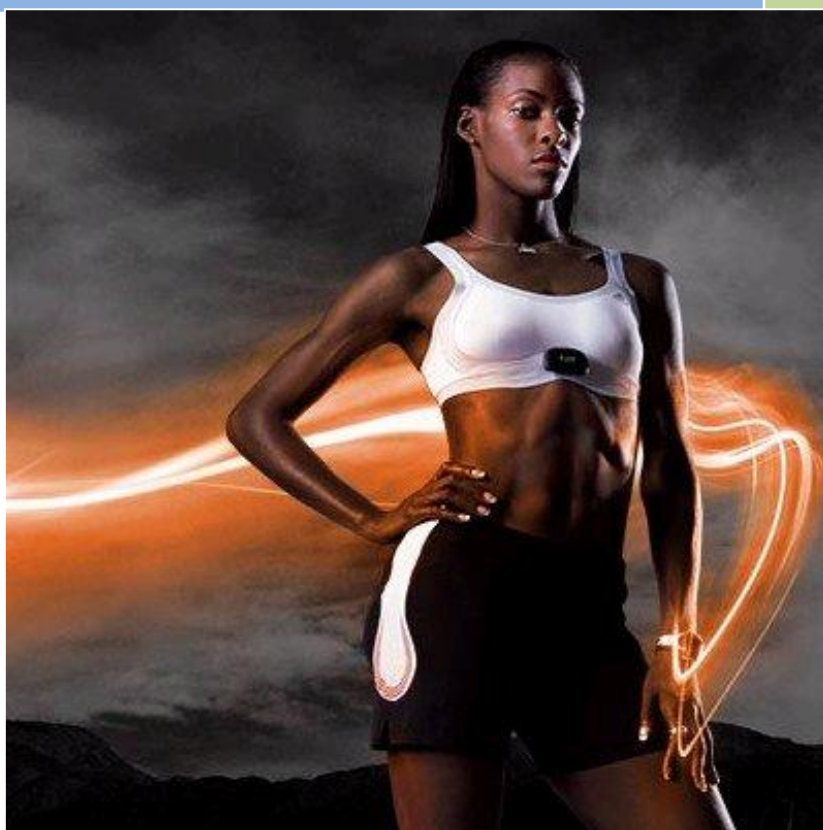


1º E.S.O.

Educación Física



I.E.S. Villarejo de Salvanés
Departamento de E.F.

Propiedad de:

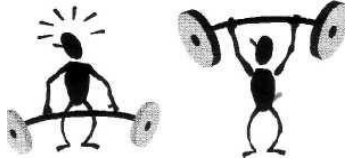
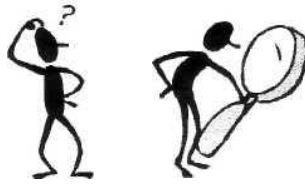
Curso:

Índice

➤ OBJETIVOS DEL PRESENTE CURSO _____	3
➤ EVALUACIÓN _____	4
➤ INTRODUCCIÓN _____	5
➤ TEMA I: EL PULSO CARDIACO _____	6
➤ TEMA II: EL CALENTAMIENTO _____	9
➤ TEMA III: EL APARATO LOCOMOTOR _____	11
➤ TEMA IV: LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS _____	14
➤ TEMA V: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD _____	17
➤ LA ACTITUD POSTURAL _____	17
➤ SEDENTARISMO Y OBESIDAD _____	19
➤ DROGODEPENDENCIAS _____	21
➤ ACTIVIDADES FÍSICAS _____	22
➤ TEMA VI: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA _____	24
➤ GLOSARIO _____	29
➤ BANCO DE EJERCICIOS DE LA 1ª EVALUACIÓN _____	31
➤ BANCO DE EJERCICIOS DE LA 2ª EVALUACIÓN _____	32
➤ BANCO DE EJERCICIOS DE LA 3ª EVALUACIÓN _____	33

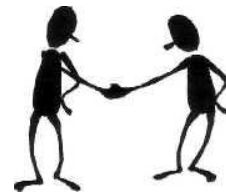
OBJETIVOS DEL PRESENTE CURSO

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.



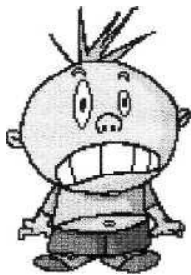
6°.- APRENDER a divertirse de un forma nueva, solo o en grupo, que no todo el mundo sabe.

EVALUACIÓN

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



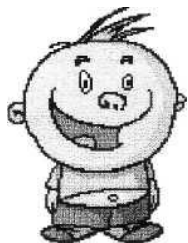
2- ... por **EXÁMENES ESCRITOS** de lo que vas a ver en este libro-cuaderno...



«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...

En casi todas las personas, en muchísimos medios de información, en publicidad y en casi todas partes existe una gran confusión sobre la asignatura de Educación Física.

Su propio nombre.

Suele ser llamada “gimnasia”, o “deporte”, o “física” (más adelante sabrás que la Física es otra asignatura distinta de la que Albert Einstein era forfofo).

En conclusión, se la llama de todo menos por su nombre.

Deshagamos aquí y ahora esa confusión.

¿Qué es cada cosa entonces?

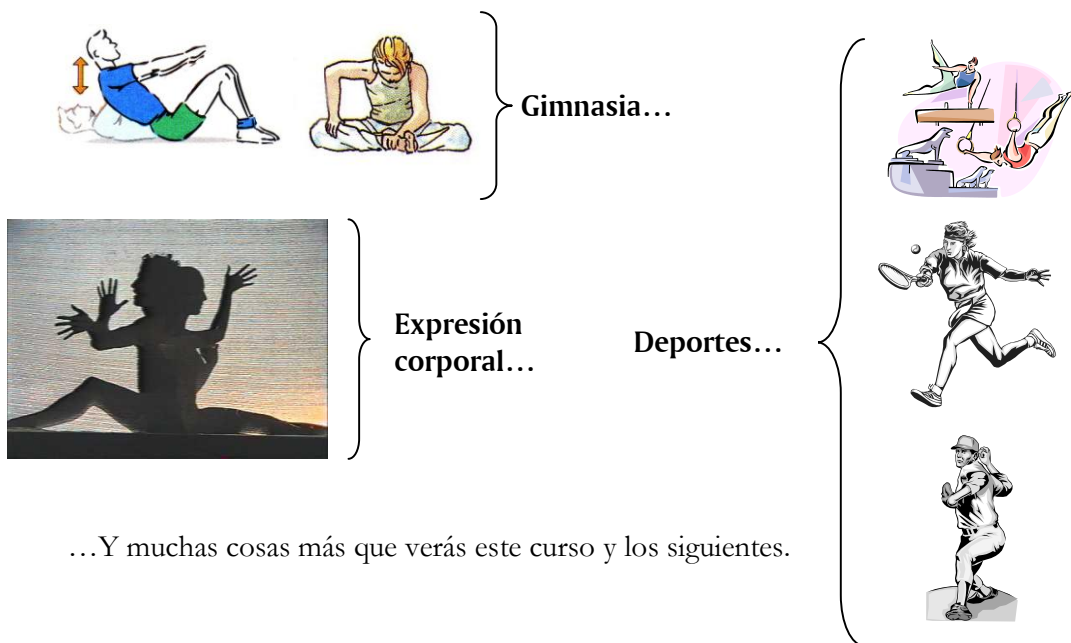
- **Gimnasia:** Técnica de desarrollo, fortalecimiento y flexibilización del cuerpo por medio del ejercicio físico.

Como vemos, la gimnasia es una parte de la Educación Física de la misma forma que el geometría es una parte de las Matemáticas o la sintaxis del Lenguaje.

Así mismo, existen la Gimnasia Artística y la Gimnasia Rítmica, que son dos modalidades deportivas o deportes.

- **Deporte:** Actividad física cuya práctica supone entrenamiento orientado a la competición y que está sujeta a normas recogidas por una federación.
- **Educación Física:** Un área del currículum que sirve para lograr la educación integral de la persona, usando el cuerpo y el movimiento y la mejora de la calidad de vida.

Dentro de la Educación Física, entonces, se incluye:



1.- ¿Qué es?

El corazón posee dos movimientos: **sístole** y **diástole** que durante una vida media de 70 años puede llegar a latir 3.000 millones de veces bombeando 250 millones de litros de sangre.

Al salir, la sangre es arrojada a **la arteria aorta** y, a partir de ahí, con cada latido, la sangre es repartida “a empujones” por todo el cuerpo.

No es un viaje tranquilo, si no que va a tirones.

Pues bien. Cada tirón o cada empujón es el latido cardíaco.



2.- ¿Cómo se toma y cómo se mide?

Se toma con el dedo índice y el corazón (de ahí su nombre) o con la palma de la mano. Se toma en tres sitios básicos y **NUNCA CON EL PULGAR** (es muy sensible y puede confundir al notar sus propias pulsaciones).

El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



En la arteria radial (**muñeca**)

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



En la carótida (**cuello**)



En el corazón (**pecho, lado izq.**)

Se mide en “**pulsaciones por minuto**” (ppm).

Fórmulas posibles: **6” x 10 / 10” x 6 / 15” x 4 / 30” x 2 / 60” x 1**

3.- ¿Por qué se toma?

Porque nos da una idea muy básica de nuestra salud y/o si el esfuerzo que estamos realizando es flojo, suave, fuerte o excesivo.

Por eso sabemos que **en reposo**:

✓	-60 ppm: es un corazón muy sano (a no ser que sea una enfermedad).
✓	60-80 ppm: es el pulso normal para un ser humano. Incluso hasta 90ppm.
✓	90-100 ppm: Si se repite en el tiempo, consultar al médico.
✓	+100 ppm: es un corazón patológico o enfermo (consultar con el médico).

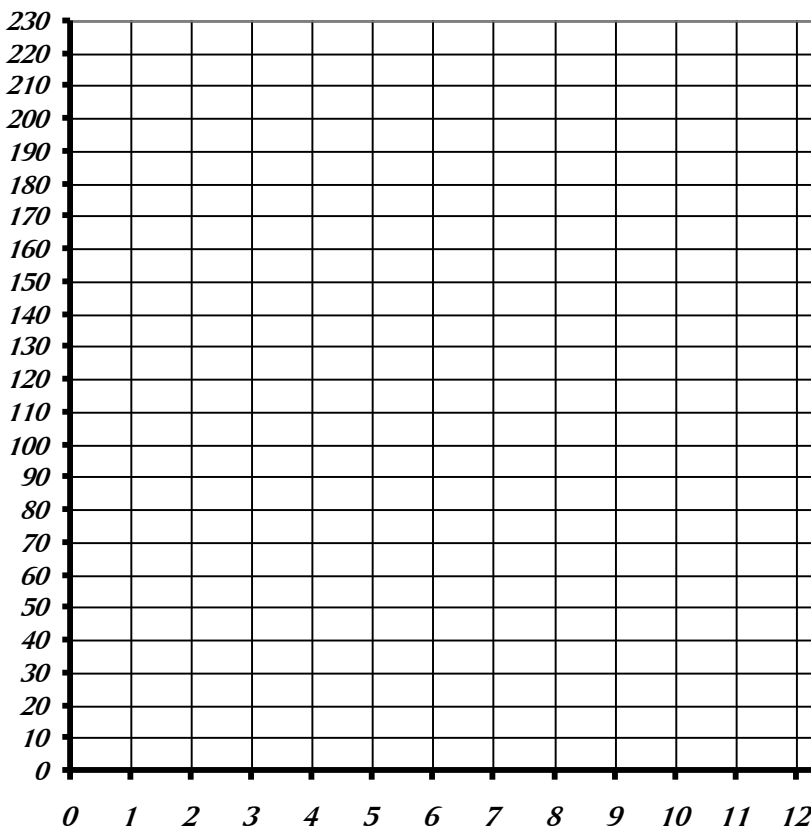
Actividad I

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.

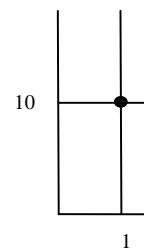
Nº	ACTIVIDAD	PPM	Nº	ACTIVIDAD	PPM
1	Tumbado		7	20 sent-20 abd-12 fondos	
2	Sentado		8	3' después	
3	En pie (reposo)		9	Sprint de 50 metros	
4	Caminando rápido 1'		10	3' después	
5	5' de c.c. entre el 60-75%		11	45"-1' de carrera anaeróbica	
6	3' después		12	3' después	



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?

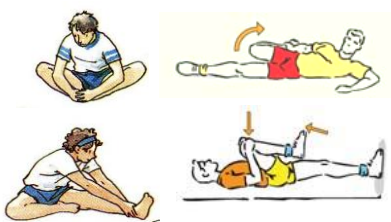
1.- Corriendo, como mínimo, 3'



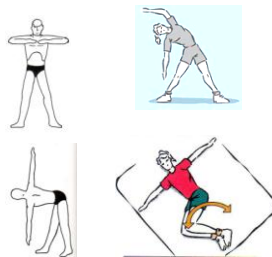
2.- Si hace frío, con ejercicios en desplazamiento (con 4 bastaría)



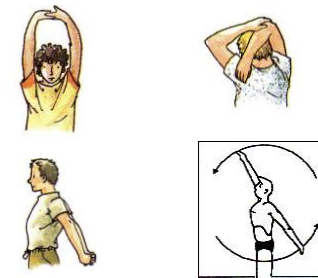
3.- Ejercicios de flexibilidad para **piernas, tronco y brazos** (con 4 para cada zona bastaría)



Piernas (20'')



Tronco (20'')



Brazos (20'')

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



Piernas (20 rep.)



Tronco (15-20 rep.)




Brazos (10-12 rep.)

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: _____

Está formado por el sistema esquelético y sistema muscular.

El sistema esquelético (huesos y articulaciones):

1. Los huesos.

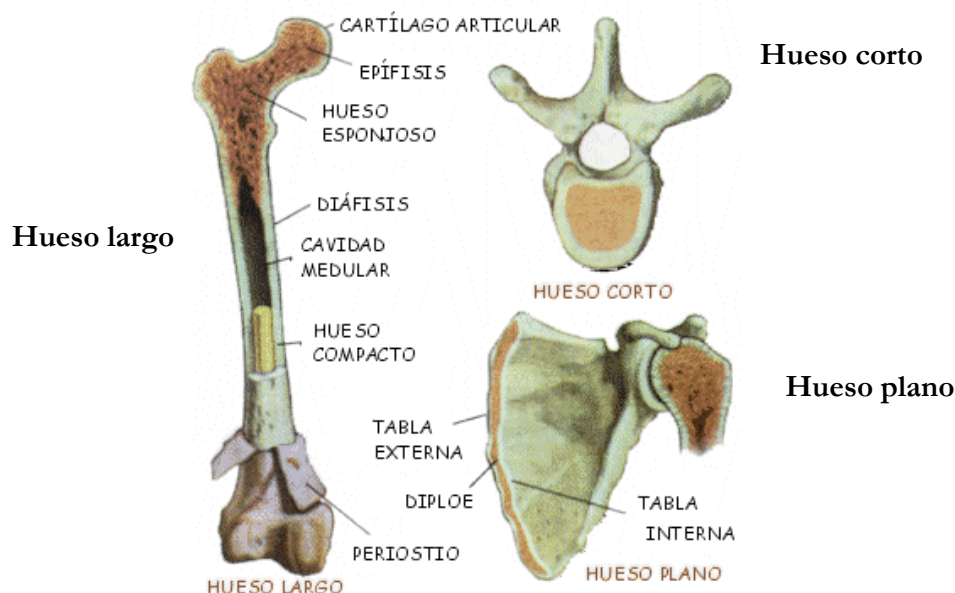
El cuerpo del adulto humano está formado por **206 huesos** aproximadamente, los cuales son duros, ligeros y resistentes.

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).

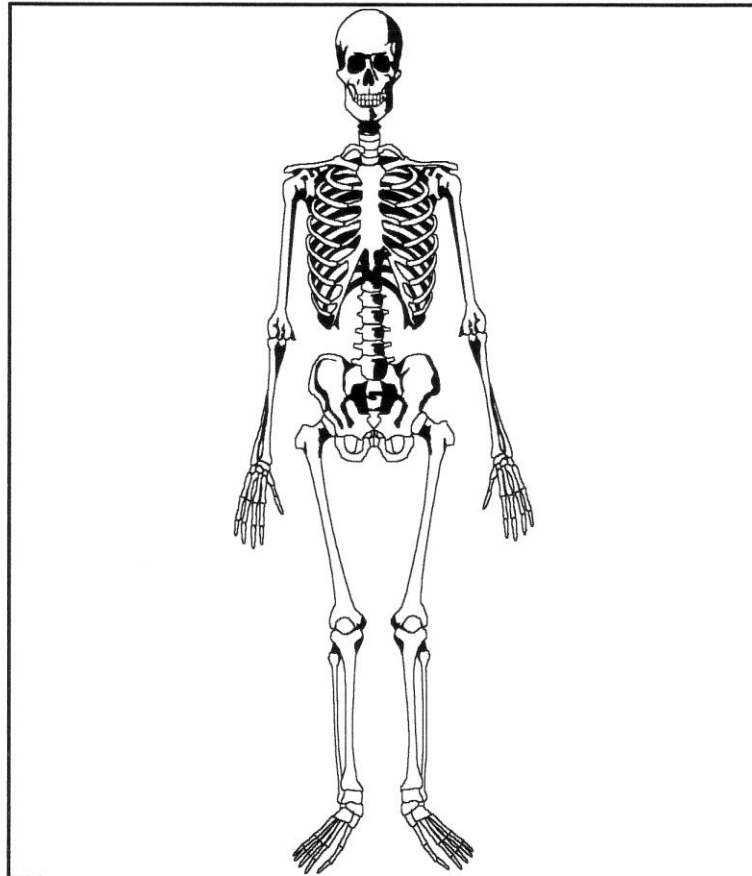
Actividad III-I

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>	

2.- El sistema muscular.

Un músculo es un haz de fibras capaz de contraerse voluntaria (como el bíceps braquial) o involuntariamente (como el corazón). Funciones que tienen son:

- Originan el movimiento (los músculos de acción voluntaria)
- Protección de los órganos internos (al igual que los huesos)
- Dan forma al organismo
- Dan expresividad al rostro

Actividad III-II

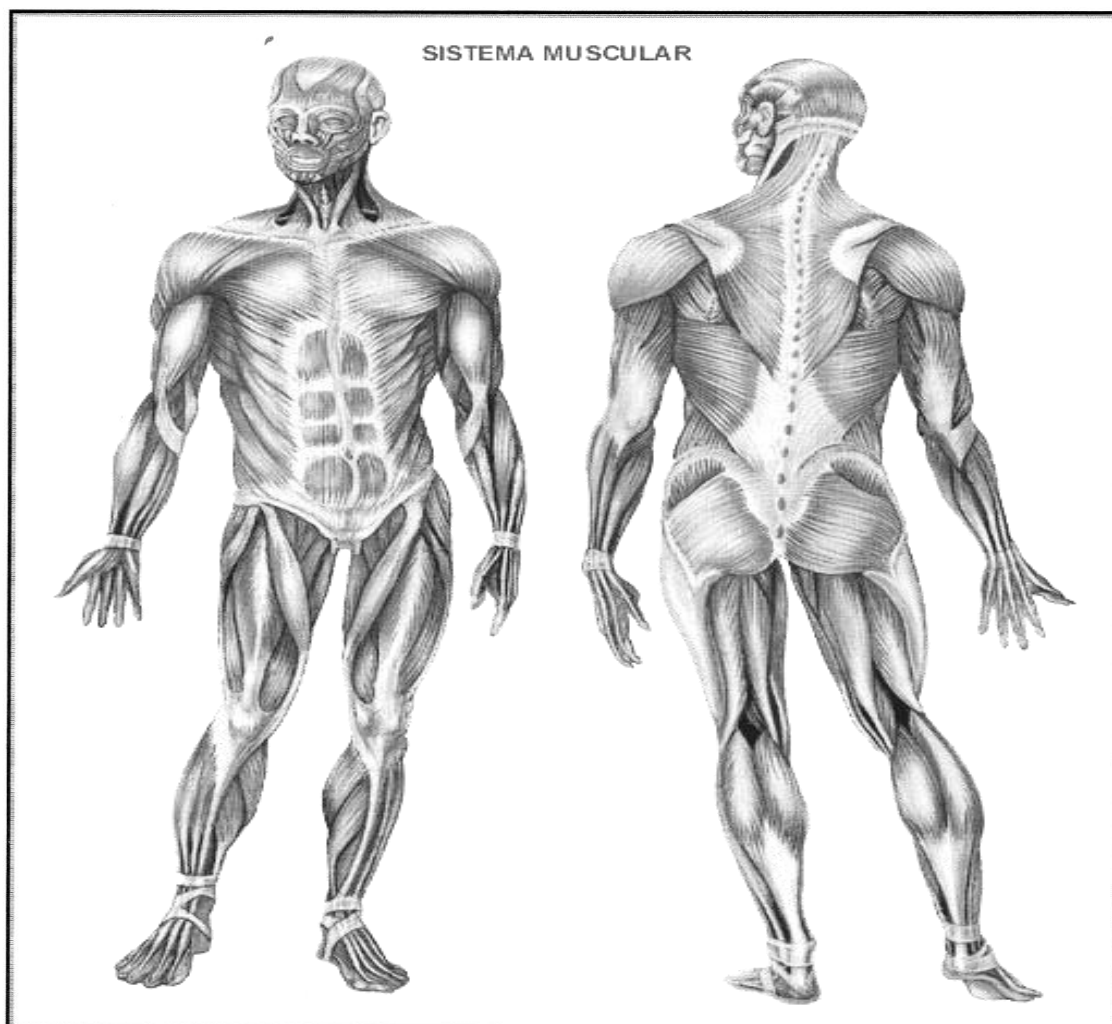
El Aparato Locomotor

Identifica en los dibujos los siguientes músculos.

- 1.- Cuadrado lumbar 2.- Aductores de la pierna 3.- Cuádriceps 4.- Bíceps braquial
5.- Pectoral mayor 6.- Trapecio 7.- Tríceps 8.- Recto del abdomen
9.- Isquiotibiales 10.- Dorsal 11.- Deltoides 12.- Glúteo 13.- Gemelo

Nombre y Apellido

Curso y grupo



Son 4 componente 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:



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.

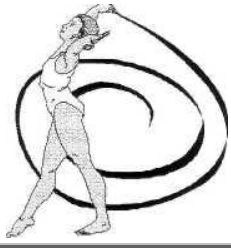









La velocidad no significa sólo correr, si no que está presente en multitud de gestos deportivos. Unos ejemplos son los siguientes:



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: _____

El cuerpo humano fue diseñado para moverse de tal forma que si no lo hacemos o no lo hacemos lo suficiente, comienza a perder antes de tiempo todo tipo de cualidades, tanto físicas, fisiológicas como psicológicas.

Sin embargo, la frase de «el deporte es salud» tampoco es siempre cierta, pues de una actividad física cualquiera (deporte, ejercicio, gimnasia, educación física...) practicada de forma exagerada, sin ningún control y sin respetar una serie de indicaciones, puede ser tan nociva como el hecho de no hacer nada.

Dividiremos este tema en dos secciones:

- Actividades cotidianas.
- Actividades físicas.

1.-Actividades cotidianas.

Quizá parezca mentira, pero muchas veces el hecho de tumbarnos, sentarnos, estar en pie o cargar objetos, altera nuestra salud.

Sumadas a lo largo del tiempo, eso da lugar a ciertas malformaciones cada vez más difíciles de corregir.

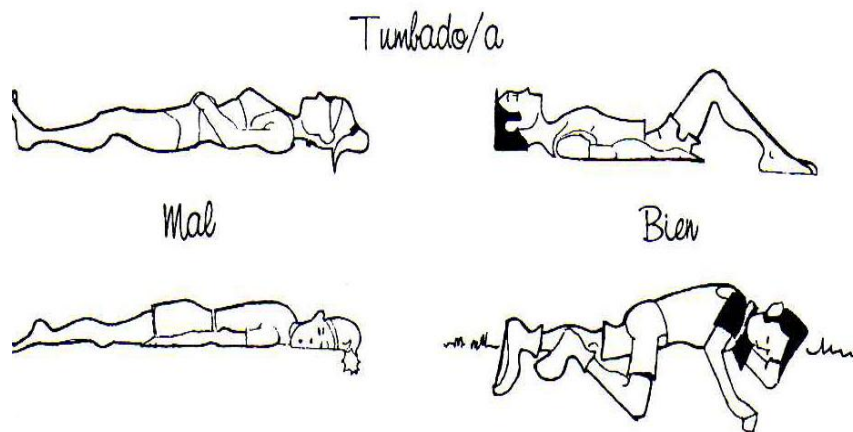
La mejor es ser conscientes de ellas para corregirlas, así pues vamos a empezar a fijarnos en nuestra...

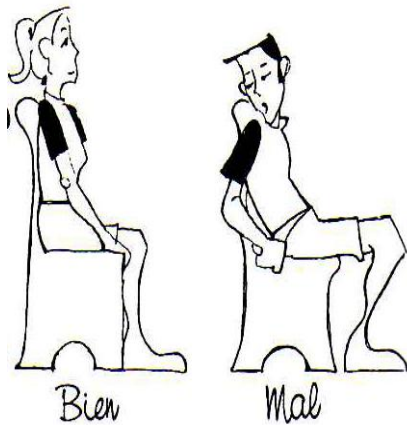
I.I.- Actitud Postural

Es importante, sobre todo a tu edad, pues estás creciendo unos 5-6 cm. por año y no creces de todas partes a la vez, notando cada cierto tiempo molestias en partes del cuerpo que antes no sentías.

Empecemos de abajo hacia arriba:

- **Tumbados:** Cuando dormimos, lo recomendable es hacerlo de lado o boca arriba, con las piernas dobladas. Si dormimos boca arriba con piernas estiradas o boca abajo, la columna lumbar (la zona de los riñones), tiende a arquearse, lo que puede producir dolores en dicha zona. Intenta evitarlo en la medida de lo posible.

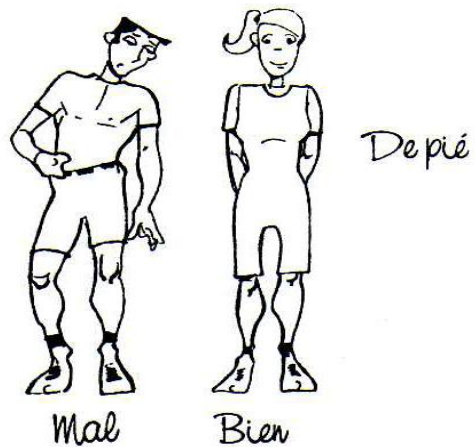




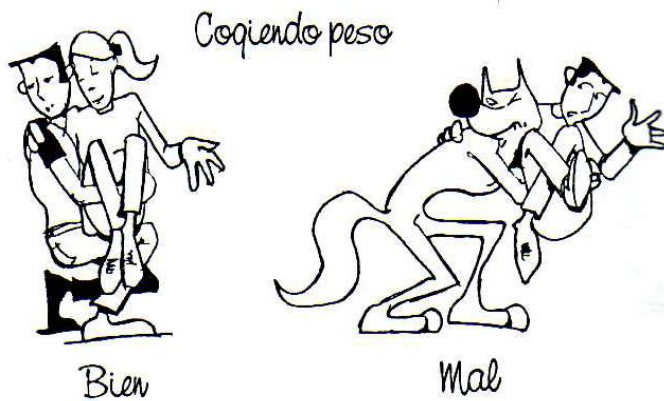
dificulta la circulación sanguínea, de ahí que salgan esas manchas rojas en las zonas de presión cuando se descruzan.

- **Sentados:** Cuando te sientes, sea en clase o en otro lugar, procura sentarte con la espalda apoyada en el respaldo y los pies alineados en el suelo. Aunque toda postura prolongada es incómoda, es la más recomendable. Así, por ejemplo, estar “achepado”, produce molestias a nivel dorsal y estar retorcido, en cuello y zona lumbar. La famosa postura de piernas cruzadas,

- **De pie:** procura repartir el peso en ambas piernas. Si siempre apoyas sobre la misma. Crearás un desequilibrio entre fuerzas que dará lugar, con el tiempo a disimetrías (una pierna más larga que otra) y descompensaciones musculares (una pierna más fuerte que otra), lo que repercutirá a nivel de la columna vertebral (se desviará).



- **Cogiendo peso:** si está por debajo de tus rodillas, en vez de doblar el tronco con las piernas extendidas o semiextendidas y hacer toda la fuerza con brazos y espalda, lo que te puede producir pinchazos de lumbago o ciática, es recomendable que flexiones las rodillas con la espalda lo más recta posible y hagas el esfuerzo con las piernas (que son músculo más poderosos), siempre poniendo la carga cerca de tu cuerpo.



I.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 olvidate 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.



I.3.- Drogodependencias

Hacemos referencia a la dependencia física y/o o psíquica de una droga que se desea tomar de forma compulsiva. Ese estado ya no conlleva disfrute, ni divertimento, tan sólo una mínima, ilusoria y pasajera sensación de que el síndrome de abstinencia se ha calmado.

Como casi todo, se llega a la dependencia por una serie de pasos previos:

Tipo de droga	Uso experimental	Uso ocasional	Uso habitual
Alcohol	No tiene ningún efecto, dependiendo de la cantidad. Si se bebe mucho, puede dar lugar a un coma etílico.	Mismo caso que en el uso experimental.	Se necesita más cantidad de alcohol y a la larga, causa problemas de cirrosis (hígado) y problemas intestinales.
Tabaco	Disminución temporal de la capacidad de absorción de oxígeno.	Disminución de la ventilación pulmonar.	Cada vez se necesita más cantidad, consumiéndose de forma compulsiva. Da lugar a diferentes cánceres del sistema respiratorio y a enfisema pulmonar.
Marihuana	Sensación de serenidad o de euforia.	Trastornos de la concentración.	Esquizofrenia, trastornos de la memoria y perceptivos.
Alucinógenos	Sensación de viajes fuera del cuerpo, serenidad o alegría.	Mismos efectos que en el uso experimental.	Depresión, auto desprecio, Ideas de suicidio.
Opiáceos (heroína, morfina)	Sensación de euforia, disminución del dolor. Sólo con una toma puede dar síndrome de abstinencia.	Mismos síntomas que uso experimental	Síndrome de abstinencia en 1-2 días. Deterioro del sistema cardiovascular y resto de órganos. Muerte prematura.
Inhalantes	Euforia, alucinaciones. Pueden aparecer convulsiones, pánico, arritmias y paradas cardiocirculares.	Mismos efectos que el uso experimental.	Mismos efectos.
Cocaína	Euforia, más vitalidad, más deseo sexual, hambre...	Mismos efectos que el uso experimental, pero se necesita algo más de dosis.	Degeneración del sistema nervioso, temblores, ideas de suicidio por depresión.

Ya en la dependencia, sólo se puede salir mediante procesos de desintoxicación en clínicas especializadas, con un alto índice de recaída.

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:

- ❖ 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:

- ✚ 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.



1.- Actitud Postural. Señala con una flecha cuáles de los 14 gestos son los correctos:



2.- Sedentarismo y Obesidad.

2.1.- Haz un análisis de tu dieta en una semana anotando los tipos de comida que tomas . Igualmente, apunta el tiempo y tipo de ejercicio que has dedicado al día.

<u>Desayuno</u>	<u>Comida</u>	<u>Cena</u>	<u>Ejercicio</u>
L			
M			
X			
J			
V			
S			
D			

2.2.- Contesta a las estas preguntas:

2.2.1.- ¿Tu dieta es rica en grasas?

2.2.2.- ¿Qué le falta a tu dieta?

2.2.3.- ¿Qué consecuencias puede traer?

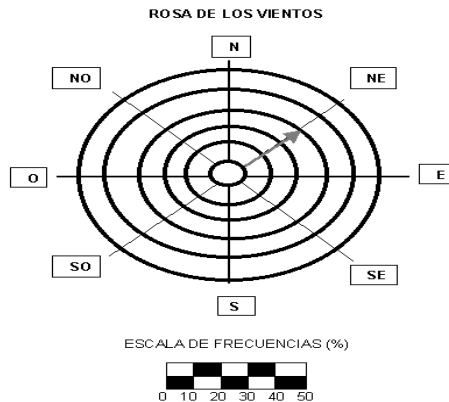
2.2.4.- ¿Cuánto tiempo de ejercicio dedicas a la semana? ¿Lo consideras suficiente?

2.2.5.- ¿Cuánto tiempo al día, cuántos días a la semana y qué intensidad debería tener el ejercicio?

Nombre y Apellidos: _____ Curso y grupo: _____

Orientación

Orientarse se define como la facultad para encontrar el N y, en consecuencia, el resto de puntos cardinales. Como de sobra es sabido, existen cuatro puntos cardinales que suelen aparecer en la denominada Rosa de los Vientos.



Una vez que sabes esto, imagina **que no tienes** ni brújula ni plano pero sabes que yendo hacia un punto cardinal, encontrarás lo que buscas. Sólo queda orientarse por la naturaleza. Así, vayamos de más fácil a más difícil poniendo casos en los que te puedes encontrar.

- ☞ **Es de día en un cielo despejado al alba.**

El sol aparece siempre por el E.

- ☞ **Es de día en un cielo despejado pero te encuentras a media mañana.**

A las 12 p.m. cuando la sombra está debajo de nosotros, en el hemisferio N, el Sol está en el S. Si estuviéramos en el hemisferio S, el Sol estaría en el N.

- ☞ **Es de día en un cielo despejado pero ni es el amanecer ni media mañana.**

Pues utilizamos nuestro reloj (da igual que sea digital o analógico). Debes saber entonces que: a las 6:00 como se encuentra hacia el E, a las 9:00 se encuentra en el SE, a las 12:00 se encuentra hacia el S, a las 15:00 (3 de la tarde) se encuentra en posición SO y a las 18:00 (6 de la tarde) se encuentra en el Oeste

- ☞ **Es de día pero no es el alba y está anocheciendo.**

El sol se pone (el ocaso, el crepúsculo) por el O.

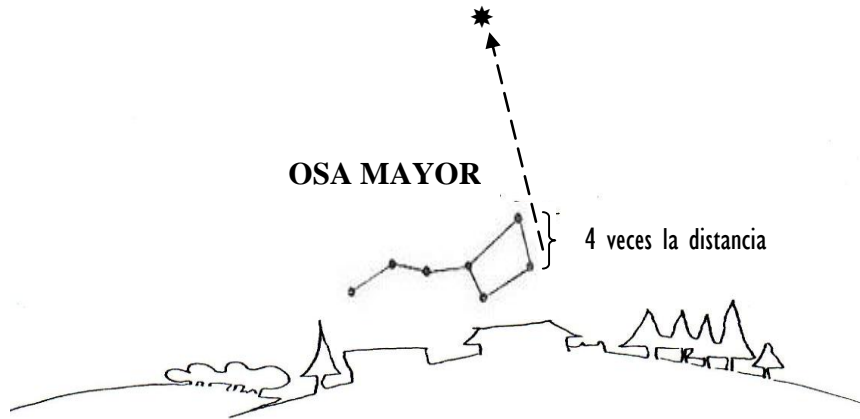
- ☞ **Es de día pero está tan cubierto y llueve tanto que no puedo ver el sol.**

Los anillos de los árboles talados: los anillos más separados aparecen al S (donde más da el sol) y donde más juntos, el N.

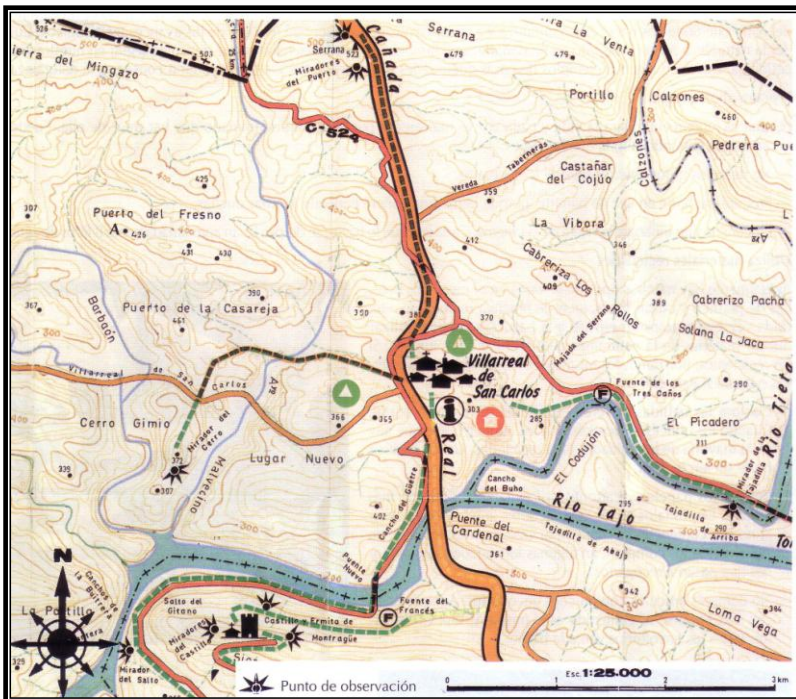
También en los árboles solitarios que nos encontramos en el campo, las ramas más musgosas están orientadas, generalmente, hacia el N.

☞ Es de noche y, además, estoy en un desierto. No hay vegetación.

Entonces utilizaremos las estrellas. Concretamente, localizaremos la estrella que coincide con la proyección de nuestro Polo Norte desde el centro de la Tierra y que en este tiempo, es la llamada **Estrella Polar**. Siempre señala el N. ¿Cómo la hallamos?



Orientarse con plano y con la realidad.



Una vez que ya sabemos en la realidad cómo hallar los puntos cardinales, debemos saber orientar un plano con la realidad.

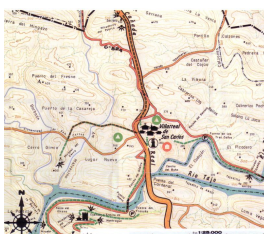
Es muy sencillo si sabemos donde está el N del plano y el N en la realidad.

El N en el plano está siempre en la parte de arriba de la hoja (siempre y cuando no señale lo contrario)

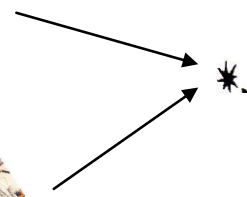
Ejemplo:

Es de noche y he localizado la Estrella Polar. **Está allí**
Sólo tendría que girar el plano hasta hacer coincidir el N del plano con el N que marca la Estrella Polar.

Así:



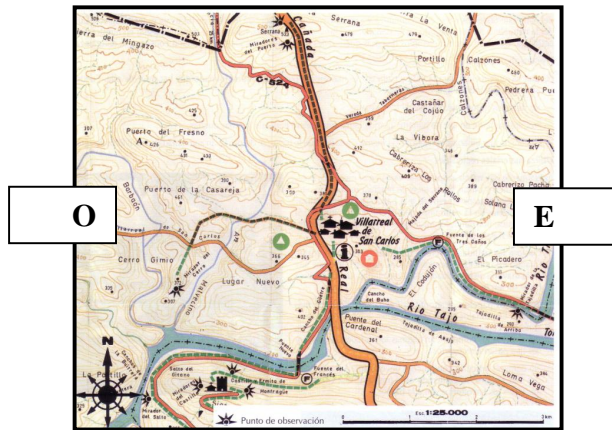
Rotar



Podríamos hacer lo mismo con la salida (por el E) y puesta del sol (por el O).



O



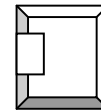
E

También podemos hacerlo con referencias visuales si sabemos reconocerlas por el terreno.

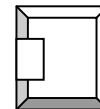
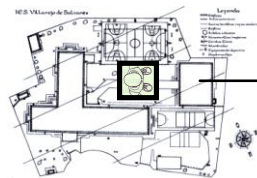
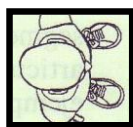
Haremos un **ejemplo** con el gimnasio del instituto.

Debemos girar el plano de tal forma que el punto de referencia siempre quede en el lugar correcto.

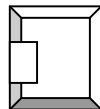
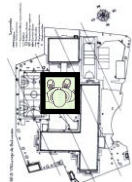
La situación del gimnasio en la realidad lo representaremos así:



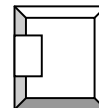
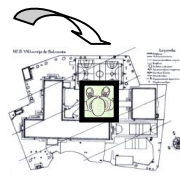
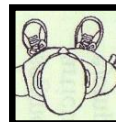
1.- **Orientación correcta:** Estamos en el centro mirando el gimnasio de frente.



2.- **Orientación incorrecta:** girando 90° a la izquierda, el gimnasio real quedaría a nuestra derecha, pero en el plano estaría a nuestro frente.



3.- Para reorientarlo correctamente, si en la realidad el gimnasio está a mi derecha, he de colocar el plano con el gimnasio hacia la derecha.



En la naturaleza, lo tendríamos que hacer con accidentes geográficos muy evidentes, como puede ser una montaña muy alta, o un río.

Con dos puntos de referencia, ya tendríamos orientado el plano y ya sabríamos hacia donde deberíamos ir.

1.- Escribe alrededor de esta “Rosa de los Vientos” los puntos cardinales y los puntos secundarios.



2.- Contesta a las siguientes preguntas:

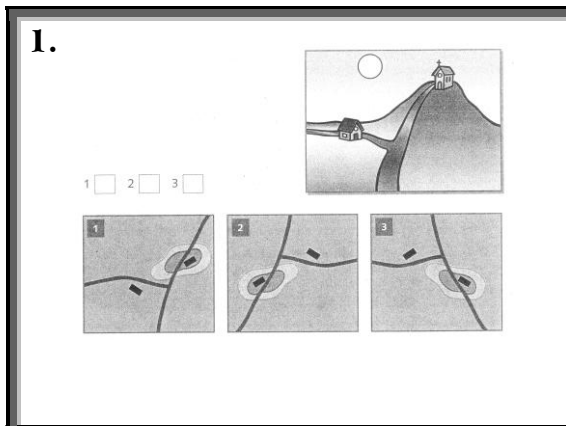
- 2.1.- Miras de frente la parte de musgo amarillento de un árbol. ¿El E está a tu derecha, izquierda, frente o espaldas?
- 2.2.- Son las 12 p.m. y el sol lo tienes a la espalda. ¿Qué punto cardinal tienes a tu frente?
- 2.3.- Al alba (al amanecer), ¿qué punto cardinal tienes a tu derecha si miras al sol de frente?
- 2.4.- En el crepúsculo (el ocaso, la puesta de sol), ¿si tienes el sol de espaldas, ¿qué punto cardinal tienes a tu izquierda?

3.- ¿Quién de las cuatro personas (● en el plano) está orientada correctamente?

<p>1</p> <p>Gimnasio</p> <p>IES Villarejo de Salvanera</p> <p>Legenda</p>	<p>2</p> <p>Gimnasio</p> <p>IES Villarejo de Salvanera</p> <p>Legenda</p>
<p>3</p> <p>Gimnasio</p> <p>IES Villarejo de Salvanera</p> <p>Legenda</p>	<p>4</p> <p>Gimnasio</p> <p>IES Villarejo de Salvanera</p> <p>Legenda</p>

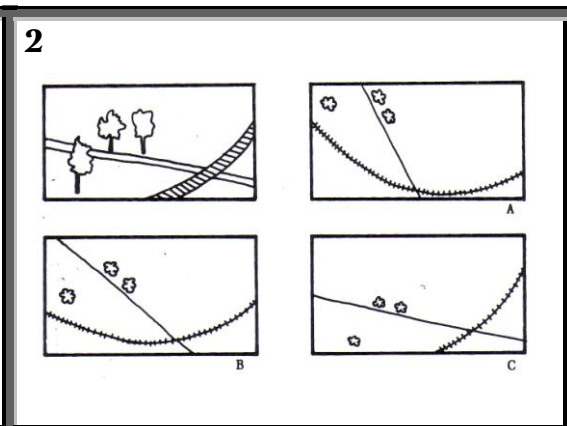
4.- Señala con una cruz qué planos están bien orientados respecto al terreno.

1.

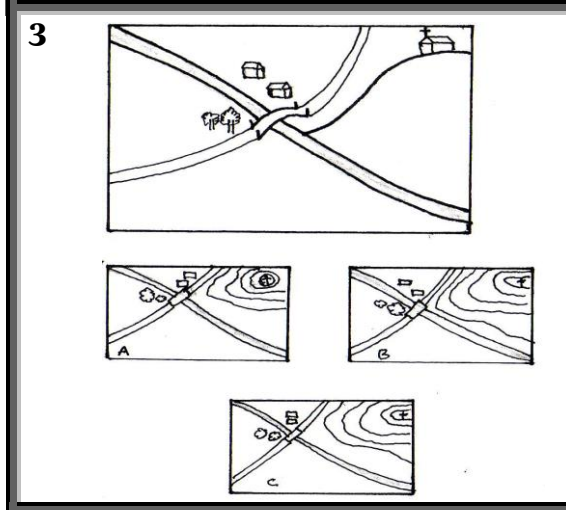


1 2 3

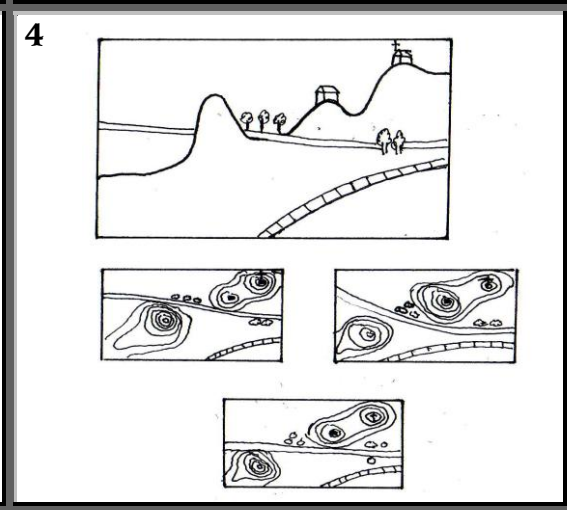
2.



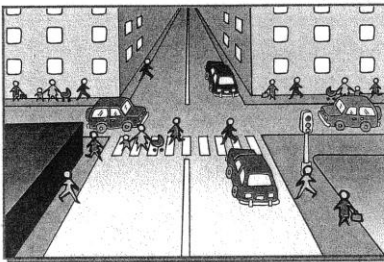
3.



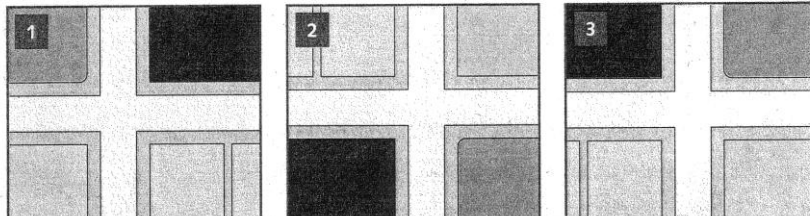
4.



5.- Señala qué plano está orientado con respecto a la ilustración.



1 2 3



Nombre y Apellidos: _____ Curso y grupo: _____

Glosario

Busca en el diccionario y/o en una enciclopedia el significado de las siguientes palabras y a qué hace referencia cada uno de los términos.

Tema I

➡ Sístole:

➡ Diástole:

➡ Aorta:

Tema II

➡ Sistema cardiovascular:

➡ Sistema nervioso:

➡ Fisiología:

➡ Aterosclerosis:

➡ Arterioesclerosis:

➡ Miocardio:

➡ Diabetes:

➡ Hipertensión:

➡ Variz:

➡ Sistema endocrino:

Glosario

Tema V

- Lumbago:

- Ciática:

- Caloría:

- Dieta:

- Tono muscular:

- Euforia:

- Esquizofrenia:

Tema VI

- Plano:

- Estrella Polar:

- Osa Mayor:

- Rosa de los vientos:

- Crepúsculo:

- Alba:

A lo largo del curso, irás dibujando ejercicios que se hagan en clase hasta completar las tablas. Sólo el 25% de ellos podrán estar repetidos de los que te hemos dibujado en estas mismas fotocopias. El resto los tendrás que pensar tú en base a lo hecho en clase, lo practicado por ti fuera de ella o lo que hayas investigado.

Flexibilidad

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Fuerza

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ CURSO Y GRUPO: _____

Flexibilidad

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Fuerza

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ CURSO Y GRUPO: _____

Flexibilidad

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Fuerza

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ CURSO Y GRUPO: _____