

CUADERNILLO PARA APROBAR ASIGNATURA PENDIENTE

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

Motivo de no aprobar la asignatura: Saberes básicos en Educación física no alcanzados (Boja nº 104, de 2 de Junio de 2023). Para conocerlos, pinchar [aquí](#).

Procedimiento: Imprimir este cuadernillo, realizar las actividades que vienen en él y, una vez se hayan realizado todas las actividades, entregar al profesor de educación física.

Si todas las actividades han sido realizadas, se aprobará automáticamente la asignatura pendiente.

La fecha límite para su entrega ha sido comunicada en correos electrónicos anteriores.

1/10 ¿Cuánto deporte diario y semanal para un alumno/a de Secundaria?

Los niños y niñas jóvenes deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a fuerte. Incluye la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo: dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. No obstante, cada uno elige la manera de ejercitarse.

Siempre que sea posible, las y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones. Sin embargo, tendrán que hablar con su médico para conocer el tipo y cantidad de actividad física que sea más adecuada para ellos.

En el caso de los niños y niñas inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con la duración y la frecuencia.

Actividad 1/10: Escribe una actividad deportiva que puedas hacer en Cádiz que dure una hora. _____

¿Qué dice el texto de niños y niñas que tengan que hacer deporte y tengan discapacidad? _____

¿Qué dice el texto de niños y niñas que sean inactivos? _____

2/10 Nociones básicas de alimentación

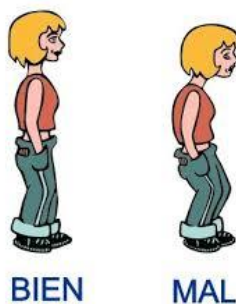
- ① Es importantísimo realizar una dieta equilibrada y variada (no comer siempre lo mismo), esto es, comer de todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas.
- ② La base de nuestra alimentación deben ser los alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan, la pasta, el arroz o las legumbres (como lentejas, garbanzos o habichuelas); pues son una buena fuente de energía para nuestro cuerpo, así como las frutas y las verduras (pues son una buena fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua).
- ③ También debemos asegurar un buen aporte de proteínas, especialmente en épocas de crecimiento, pero sin excedernos. Para ello utilizaremos alimentos de origen animal como lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con alimentos de origen vegetal como cereales y legumbres.
- ④ Elegiremos productos con grasas “saludables” (como el aceite de oliva, el pescado, el huevo, los frutos secos) frente a aquellos con grasas más perjudiciales.
- ⑤ El consumo de bollería, dulces, refrescos y alimentos grasos debe ser escaso.
- ⑥ El agua debe ser la bebida principal.

Actividad 2/10: Copia el texto subrayado

De todo lo que has escrito antes... ¿qué es lo que haces mal? _____

3/10 Educación postural

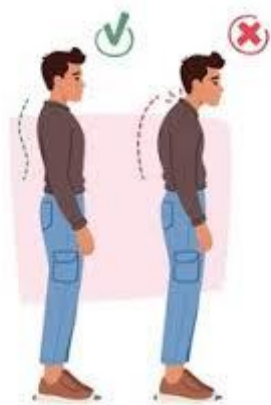
Mira bien todas las imágenes y piensa porque están mal las incorrectas (tachadas de color rojo) y porque están bien las correctas (aparecen con una “V” en verde).



Bien o mal por: _____

Bien o mal por: _____

Bien o mal por: _____



shutterstock.com - 2399982653



Bien o mal por: _____

Bien o mal por: _____

Bien o mal por: _____

4/10 Calentamiento general

OBJETIVOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO:

- Ayudar a la prevención de lesiones
- Mejorar el rendimiento de la actividad a realizar: prepara al deportista física, fisiológicamente y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

EFFECTOS O BENEFICIOS SOBRE EL ORGANISMO:

- 1) Aumentar la temperatura corporal.
- 2) Aumentar la Frecuencia Cardíaca.
- 3) Aumenta la velocidad de transmisión del impulso nervioso
- 4) Mejora el rendimiento
- 5) Previene lesiones.
- 6) Aumenta la eficiencia y la velocidad de contracción, ya que disminuye el tiempo de relajación posterior a la contracción. – 6) Aumenta la lubricación de las articulaciones lo que permite una mayor eficiencia en los movimientos.
- 7) Incrementa la flexibilidad, movilidad articular y la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.

FASES DEL CALENTAMIENTO:

- Fase de activación: fase constituida por ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.

- Fase de movilidad articular: constituida por ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal.

- Fase de estiramiento muscular: Busca la activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante en la actividad principal.

Actividad 4/10:

En el texto, dice que el calentamiento prepara al deportista “fisiológicamente”. Busca en el diccionario que estudia la fisiología humana y redáctalo a continuación.

De los siete efectos o beneficios que tiene el calentamiento, escribe los cuatro que te parecen más importantes.

Son tres las fases del calentamiento.

La fase de activación puede ser andar. ¿qué otra se te ocurre? _____

La segunda fase sería de movilidad articular. Por ejemplo: Mover en todos los sentidos la articulación de la muñeca. Nombra a continuación todas las articulaciones que tiene el cuerpo humano. _____

Y la última fase es de estiramientos. Que se hace, sobre todo, en los deportes de equipo. Para estirar, por ejemplo, el tríceps. Nombra otros tres músculos que se puedan estirar. Si no lo sabes, búscalo en internet. _____



5/10 **Beneficios del deporte**

1. Hacer ejercicio **te ayuda a controlar el peso**

El ejercicio puede ayudarte a prevenir el aumento excesivo de peso o a mantener el peso perdido. Cuando realizas una actividad física, quemas calorías. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías quemarás.

2. El ejercicio combate las enfermedades

3. El ejercicio **mejora el estado de ánimo**

¿Necesitas levantar el ánimo? ¿O aliviar la tensión después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o un paseo a paso ligero pueden ayudar. La actividad física estimula muchas sustancias químicas cerebrales que pueden hacerte sentir más feliz, más relajado y menos ansioso.

También es posible que te sientas mejor con tu aspecto y contigo mismo cuando haces ejercicio con regularidad, lo que puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.

4. El ejercicio aumenta la energía

¿Te agota hacer la compra o las tareas domésticas? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia.

El ejercicio envía oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione con mayor eficacia. Cuando la salud del corazón y los pulmones mejora, hay más energía para realizar las tareas cotidianas.

5. **Hacer ejercicio promueve un mejor sueño**

¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.

6. **El ejercicio puede ser divertido ¡y social!**

El ejercicio y la actividad física pueden ser divertidos. Te ayudará a hacer nuevas amistades. Te dan la oportunidad de desconectarte, disfrutar del aire libre o simplemente realizar actividades que te hacen feliz.

Actividad 5/10: Copia el texto subrayado

6/10 Higiene

- Cepillarse los dientes después de las comidas
- Usar hilo dental una vez al día.
- Ducharse o bañarse, al menos, una vez al día.
- Lavar el cabello con regularidad.
- Lávese las manos con regularidad.
- Evitar llevarse las manos a la boca (como morderse las uñas).
- Cuidar las lesiones si ocurren y hasta que se curen.
- Usar correctamente los productos de higiene personal, incluidos desodorantes, limpiadores faciales para el acné, lociones corporales etc.
- Usar ropa limpia y cambiarse la ropa interior a diario.
- No usar los mismos calcetines, ropa interior ni camiseta al día siguiente.

Actividad 6/10: Copia el texto subrayado



7/10 Calzado deportivo

Materiales cómodos y transpirables

El calzado de deporte está diseñado para conseguir más comodidad y sobre todo agilidad, al momento de realizar la práctica deportiva. La transpirabilidad es que el pie respire. Esto se consigue con agujeritos que tienen las zapatillas deportivas en el empeine y que hacen que por esos orificios pequeños se evapore el sudor de nuestros pies.

Muchos modelos adaptados a cada deporte

En el mercado podemos encontrar distintos tipos de zapatillas deportivas según la pista o terreno en el que vayas a realizar la práctica. Un ejemplo de ellas es que las zapatillas de tenis suelen tener una suela adherente para no resbalar en la pista. Otro ejemplo sería las botas de fútbol. Con tacos pequeños para no resbalarse en el césped.

Los zapatos deportivos proporcionan amortiguación

Esto es esencial para cuidar tu columna vertebral y para evitar las posibles lesiones que se den en el sistema músculo esquelético. Si, por ejemplo, realizas un deporte de impacto, te vas a ver beneficiado de este sistema, el cual permite disipar las fuerzas ejercidas entre los materiales de la suela y su espesor.

Se adapta bien a la forma del pie

Los zapatos deportivos suelen adaptarse a la forma de tus pies, logrando un mejor rendimiento en el deporte. Asimismo, es importante escoger una zapatilla con una talla adecuada.

Cada uno de los eventos a los que asistimos tienen un tipo de ropa a utilizar, y la práctica deportiva no se queda atrás, elegir buenas prendas y calzado es necesario. Es por ello por lo que es importante que usemos calzado adecuado para este tipo de prácticas, puesto que su diseño está creado exclusivamente para fines deportivos.

Actividad 7/10: ¿Qué es la transpirabilidad del pie? (está en el primer párrafo)



¿En qué se diferencian unas zapatillas para jugar al tenis de unas de fútbol? (está en el segundo párrafo)

El tercer párrafo habla de amortiguación. ¿En qué parte de la zapatilla deportiva crees que está la capa de amortiguación? Si no lo sabes, búscalo en internet? _____

Cuarto párrafo. Habla de elegir unas zapatillas de tu talla. ¿Qué lesión te puede provocar si las zapatillas te están pequeñas? ¿Y si te están demasiado grandes? Si no lo sabes, búscalo en internet. _____



8/10 Actuaciones básicas ante una lesión

Torceduras y roturas

Aplicar **hielo** y mantener el área lesionada elevada para ayudar a reducir hinchazón. Si se trata de algo grave es necesario buscar **atención médica inmediata**. Nunca mover el tobillo o rodilla que haya sufrido la torcedura.

Si el niño o niña se cae y se rompe un diente aplica una gasa limpia para detener la hemorragia y acude a un dentista.

Arañazos y golpes

- Limpiar bien la herida y aplicar un desinfectante para prevenir infecciones. Si no se tiene el producto adecuado, es suficiente limpiarla con agua
- Observar la evolución de la herida en los días siguientes porque si empeora Será necesario acudir al médico.

Si piensas que puede tener una lesión en el cuello o en la espalda no le muevas salvo que esté en peligro y avisa inmediatamente a los servicios de emergencia.

Picaduras o mordeduras de insectos

Son bastante habituales en los niños y niñas. Se puede quitar el agujón y aplicar un paño frío para aliviar el escozor. En el caso en que detectes síntomas graves como problemas para respirar o desmayos, es importante que acudas urgentemente a un médico porque puede tratarse de una reacción alérgica.

Quemaduras

Las quemaduras requieren una atención rápida y adecuada. En función del grado, se deberán aplicar distintos primeros auxilios. Para quemaduras leves, el agua fría puede aliviar el dolor y reducir la hinchazón.

Intoxicación

Aunque alejes de su alcance todos los productos peligrosos, puede haber accidentes por ingerir sustancias venenosas o por gases o vapores tóxicos. En estos casos, abre ventanas y acude inmediatamente a urgencias.

Actividad 8/10: ¿Verdadero o falso? Todas las respuestas están en el apartado (8/10)

- Ante una torcedura de tobillo, hay que movérselo para ver si realmente lo tiene lesionado.
- Aplicar hielo ante una torcedura no es muy muy importante.
- Se puede desinfectar la herida simplemente con agua.
- Las lesiones de cuello son igual de graves que las de tobillo.
- Las picaduras de insectos normalmente no necesitan de ir a hospital.
- Para las quemaduras, va muy bien echar agua abundante.
- Ante una intoxicación por gas o humo, cierra la boca, y no te muevas.



9/10 ¿Cómo actuar en la naturaleza?

Lleva siempre en la mochila una bolsa de plástico para la basura

Para echar la botella cuando esté ya vacía, el papel de aluminio después de comerte el bocadillo, trozos de fruta que sobren, etc...

Sigue las normativas que vengan en los carteles. Infórmate sobre las regulaciones y normativas del área donde planeas hacer senderismo. Piensa que algunas zonas pueden tener restricciones para proteger la flora, fauna y ecosistemas sensibles.

Elige senderos establecidos. Utiliza senderos ya existentes en lugar de crear nuevos caminos. De esta manera, evitarás dañar la vegetación o erosionar el suelo.

Respetar la vida silvestre. Observa a los animales desde la distancia y no los molestes. Asimismo, recuerda no ofrecerles comida, ya que puede modificar su comportamiento natural y crear dependencia hacia los humanos.

Cuidado con la contaminación acústica. Evita hacer ruidos fuertes, como música alta o gritos, que alteren la paz del lugar y molesten a otros senderistas.

No dejes rastro. Es importante que siempre recojas los desechos generados y los deposites en los contenedores adecuados.

No enciendas fuego. En la medida de lo posible, evita encender fuego en áreas naturales. Recuerda que puede causar daños graves al entorno, como la destrucción de la vegetación, la alteración del suelo y la propagación de incendios forestales.

No arranques plantas ni flores. Respetar la vegetación. Es importante para el ecosistema, pero también para otros senderistas, que merecen disfrutar igualmente de la belleza del entorno.

Evita vadear o cruzar cursos de agua. De esta manera, no solo previenes la erosión de las orillas, también ayudas a proteger los hábitats acuáticos y mantener la calidad del agua para la vida silvestre y las futuras generaciones.

Actividad 9/10: ¿Verdadero o falso?

- Si vas de senderismo con el instituto, no hace falta llevarse bolsas de basura. Ya recogerá alguien lo que yo tire.
- Los senderos o caminos restablecidos sólo son para institutos y gente iniciándose en el senderismo.
- Hay que tener mucho cuidado con las plantas que se arrancan.
- Si se hace bien una fogata en el campo, no hay peligro.



10/10 ¿Cómo gestionar frustraciones?

¿Qué es la frustración?

La frustración se trata de una respuesta emocional con componentes de enfado (ira) y tristeza que se produce al no conseguir aquellos objetivos, deseos o necesidades que se habían marcado. **Surge de la diferencia entre lo que esperabas y la realidad.**

Para tratar la frustración...

1. **Entender los errores como aprendizajes.** Entender que un error o no alcanzar un objetivo deseado no es un fracaso. Es una oportunidad para reflexionar, para aprender sobre la toma de decisiones, aceptar la situación y buscar soluciones. Ejemplo: Pensaba que iba a aprobar un examen y lo he suspendido. He aprendido que tengo que estudiar más.
2. **Plantear objetivos realistas.** Cuando los objetivos son difíciles de alcanzar la sensación de ira, tristeza y decepción aumenta. Ayudarles a establecer objetivos que se ajusten más a las posibilidades de cada uno para mejorar la motivación hacia nuevos propósitos, aumentar las probabilidades de éxito, la satisfacción personal y como tal, la autoestima. Ejemplo: Si no soy muy buen estudiante, no puedo tener como objetivo sacar un diez en todas las asignaturas. Hay que ser realistas y marcarse objetivos alcanzables.
3. **Valorar el esfuerzo.** La importancia no es siempre el resultado, sino el camino, el aprendizaje, el esfuerzo y la capacidad de superación ante las diferentes dificultades.
4. **Ser empáticos.** Que significa. “ponerte en el lugar del otro/a”. Ejemplo: Si una amiga te deja de hablar a lo mejor es normal, no por tu actitud, sino porque tiene otra serie de problemas y la ha pagado contigo.
5. **Acudir a un profesional.** A veces, si la situación se mantiene en el tiempo o empeora en uno o más ámbitos de la vida del menor, como el familiar, académico o social viéndose afectados de manera significativa. En estos casos se recomienda acudir a un adulto: Tu tutora o tutor, la orientadora del centro, tus padres, tus abuelos, psicóloga, ...

Actividad 10/10: Copia el texto subrayado

