

CUADERNILLO PARA APROBAR ASIGNATURA PENDIENTE

EDUCACIÓN FÍSICA 2º 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.

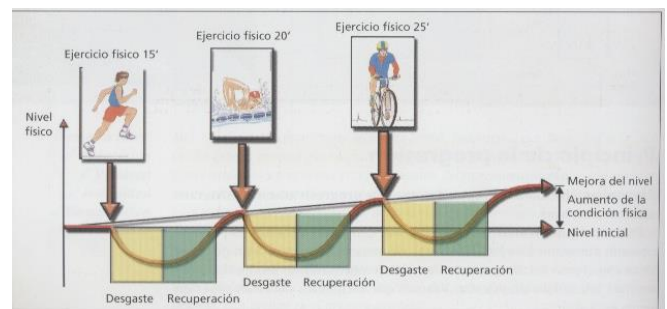
Si todas las actividades han sido realizadas, se aprobará automáticamente la asignatura pendiente.

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

1/10 Conceptos de volumen e intensidad en el deporte

Están dentro de los **principios del entrenamiento** como dos de las pautas que se deben seguir para que los aparatos y sistemas de nuestro cuerpo se adapten de manera adecuada al esfuerzo físico y en consecuencia, ayuden a la obtención de una mejor condición física.

Volumen: Es la cantidad total de ejercicio físico practicado. Puede expresarse en unidades de tiempo (horas, minutos, segundos), de espacio (kilómetros, metros) o en número de repeticiones y series. Pedalear en una bicicleta durante una hora (tiempo), nadar 1500 metros (espacio), realizar 10 saltos (repeticiones) o hacer 100 abdominales repartidas en 4 grupos de 25 repeticiones (series) son algunos ejemplos. Aumentando progresivamente el volumen se consigue, a largo plazo, una adaptación al ejercicio físico. De este modo, si una persona habituada a correr 15 minutos incrementa gradualmente el tiempo de esfuerzo (20', 25', etc.) mejorará su resistencia.



Intensidad: Es el aspecto cualitativo del entrenamiento. De forma más concreta, es la relación que hay entre el nivel de trabajo realizado y su valor máximo posible. Por ejemplo, si en un ejercicio de fuerza una persona es capaz de levantar un máximo de 50 kgs. y entrena levantando 40 kgs varias veces, trabaja a una intensidad del 80 %.



Actividad 1/10: Copia lo subrayado.



2/10 Nociones básicas de nutrición

A fin de que no transcurra mucho tiempo entre comidas y se pueda proporcionar la energía y los nutrientes necesarios, se recomienda repartir los alimentos en varias comidas diarias, en función de los horarios y actividades de cada uno, por ejemplo, en cinco comidas: tres principales (desayuno, comida y cena) y dos complementarias (una a media mañana y otra, la merienda, a media tarde).

El desayuno

Es recomendable desayunar en casa antes de ir a la escuela, ya que se viene de un largo periodo de ayuno. Si se descuida la importancia de esta primera comida es por desconocimiento o a veces por falta de tiempo. Si no se tiene bastante hambre o bien algún día no hay mucho tiempo, se puede hacer una ingesta más ligera y complementar mejor con el desayuno de media mañana. De hecho, a menudo se reparte el desayuno en dos ingestas, la primera y más importante de las dos suele ser la de casa; la otra, a media mañana, suele coincidir con la hora del recreo. El desayuno y la comida de media mañana pueden incluir: Farináceos integrales: pan, tostadas, cereales de desayuno sin azúcar (copos de maíz, arroz inflado, muesli...). Lácteos: leche, yogur natural (sin azúcares añadidos) y, de manera más ocasional, queso tierno o fresco (o bebidas vegetales enriquecidas con calcio y sin azúcares añadidos). El agua es la mejor bebida para acompañar el desayuno.

La comida

Tanto si se come en casa como en el comedor escolar, la comida suele ser la ingesta más importante del día en cuanto a cantidad y variedad de alimentos. Como veremos más adelante, es recomendable que incluya, en diferentes proporciones, hortalizas, proteicos, fruta y aceite de oliva virgen, y que se utilicen técnicas culinarias variadas a lo largo de la semana. Las cantidades tienen que ir de acuerdo con las necesidades propias de la edad y tienen que respetar la sensación de hambre expresada.

La estructura tipo de la ingesta de la comida es la siguiente: Primer plato: legumbres, verduras patatas hervidas Segundo plato: alimento proteico (pescado, huevos o carne) Postres: fruta fresca o yogur.

Por ejemplo: Macarrones integrales con salteado de brócoli y cebolla • Filete de gallo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada • Rodajas de naranja • Pan integral y agua También se pueden combinar los grupos de alimentos en un mismo plato, por ejemplo: • Ensalada de lentejas (lentejas, tomate, pimiento, cebolla y aceitunas) • Macedonia de fruta • Pan integral y agua

La merienda

A media tarde, coincidiendo con la hora de salida de la escuela y el inicio de las actividades extraescolares, se puede aprovechar para hacer una pequeña comida que complemente las raciones alimenticias aportadas por el desayuno, la comida y la cena. Para merendar se pueden ofrecer alimentos diferentes, entre los cuales hay que priorizar la fruta fresca, los frutos secos y los lácteos sin azucarar. Hay que respetar el tiempo que necesita el niño y evitar las prisas y las presiones. De lunes a viernes, la merienda es la comida que acompaña el final de la actividad escolar y coincide con el rato de juego u ocio. Durante el fin de semana, los horarios y el contenido de las comidas pueden ser diferentes y, por lo tanto, las meriendas también se tendrían que adaptar a estos cambios.

Ejemplos de meriendas: • Una o dos piezas de fruta fresca y palitos de pan integral • Un puñado de frutos secos crudos o tostados (nueces, almendras, avellanas, etc.) • Pan con tomate, bocadillo de queso, de tortilla, de hummus, etc. • Un yogur o un vaso de leche con muesli

La mejor bebida para acompañar la merienda es el agua (los zumos, aunque sean naturales, y otras bebidas azucaradas, cuanto menos, mejor).

La cena

En la cena tienen que estar presentes los mismos grupos básicos de alimentos que en la comida: (pasta, pan, arroz, etc.), legumbres o tubérculos (patatas, boniato, etc.) Alimentos proteicos (legumbres, pescado, huevos o carne) Fruta fresca Pan integral y agua Aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar La estructura tipo de la cena es la misma que la de la comida, aunque la aportación energética debería ser inferior a la de la comida del mediodía y la preparación culinaria también tendría que ser más ligera. Primer plato: hortalizas y farináceos integrales, legumbres o tubérculos Segundo plato: alimento proteico (legumbres, pescado, huevos, carne) Guarnición: hortalizas, legumbres o tubérculos Postres: fruta fresca Pan integral y agua Aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar *Variar en función de lo que se haya consumido en la comida. Por ejemplo: • Sopa de hortalizas y pistones • Tortilla de patata y cebolla con ensalada • Uvas • Pan integral

Actividad 2/10: Después de haber leído el punto anterior, contesta a las siguientes preguntas.

¿Qué comes antes de ir al instituto? _____

¿Qué desayunas en el recreo? _____

¿Sueles comer lentejas o habichuelas? _____

Tacha la verdura que no te gusta: Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, pepino, maíz, remolacha, pimiento, brocoli, coliflor

Tacha la fruta que no te gusta: Manzana, pera, melón, sandía, uvas, kiwi, piña

¿Cómo podrías mejorar tu alimentación? _____

3/10 Educación postural

El dolor de espalda es uno de los motivos de consulta más frecuentes en adolescentes entre 12 y 18 años y se empieza a relacionar además con dolores crónicos en la edad adulta. Siete sencillos consejos para prevenir y mejorar la higiene postural:

Mantenerse activo: el ejercicio escaso y el sedentarismo es una de las causas más habituales del dolor de espalda.

Ajustar bien la mochila: la mochila debe ser ligera (no más del 10% del peso corporal) y debe llevarse con ambas asas puestas y por encima de la cadera.

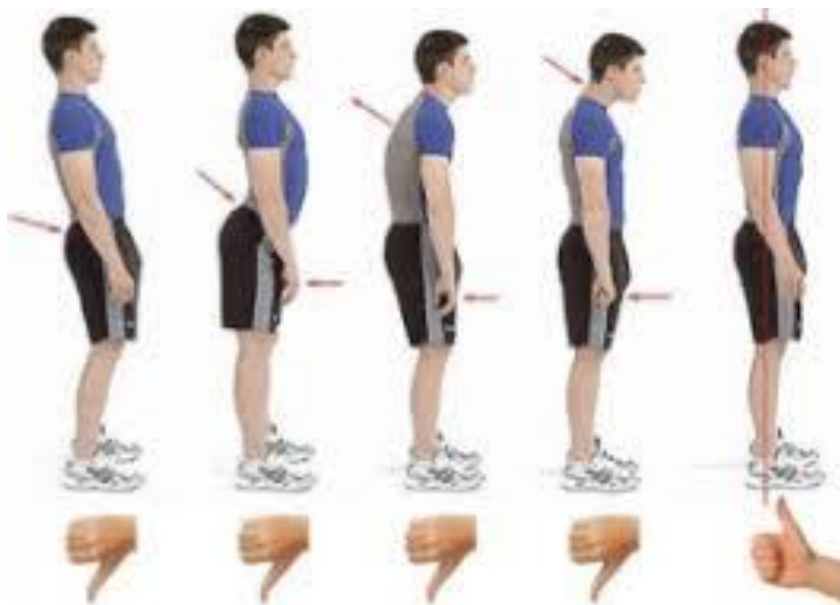
Sentarse bien en la silla: la espalda debe estar recta, pegada al respaldo de la silla, los pies apoyados en el suelo y las rodillas a 90°.

Usar bien el ordenador: Es mejor sentarse en una silla que en el sofá y tener el ordenador sobre la mesa con la pantalla a la altura de los ojos y a una distancia aproximada de 45 cm. Hay que tener los codos apoyados a 90° y los hombros relajados.

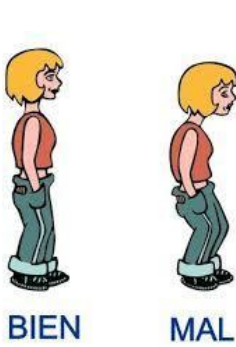
Dormir con una buena almohada

Evitar “tirarse” de mala manera en el sofá: conviene además levantarse con la espalda recta, ayudándose del reposabrazos si fuese necesario.

Vigilar la postura al estar de pie: evitar estar muy recto o muy inclinado hacia delante. Lo mejor sería cambiar el peso de un pie a otro de vez en cuando, o tener un pie en alto, sin estar parado mucho tiempo.



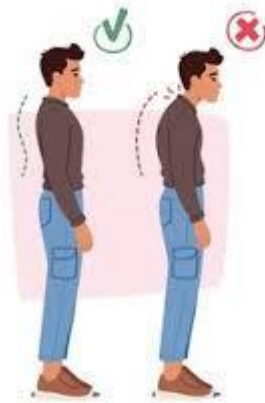
Actividad 3/10: Mira bien todas las imágenes y piensa porque están mal las incorrectas (tachadas de color rojo) y porque están bien las correctas (aparecen con una “V” en verde).



Bien o mal por _____

Bien o mal por _____

Bien o mal por _____



shutterstock.com - 2399982653



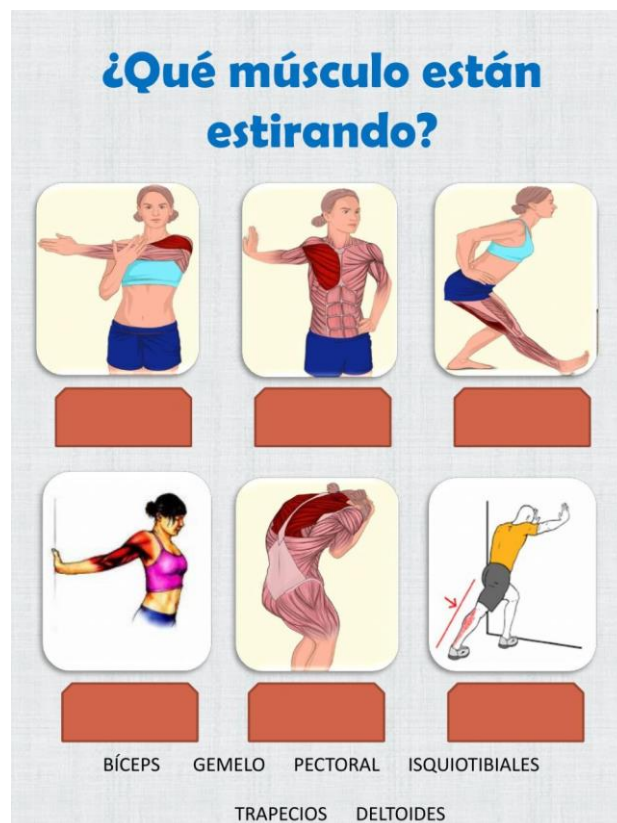
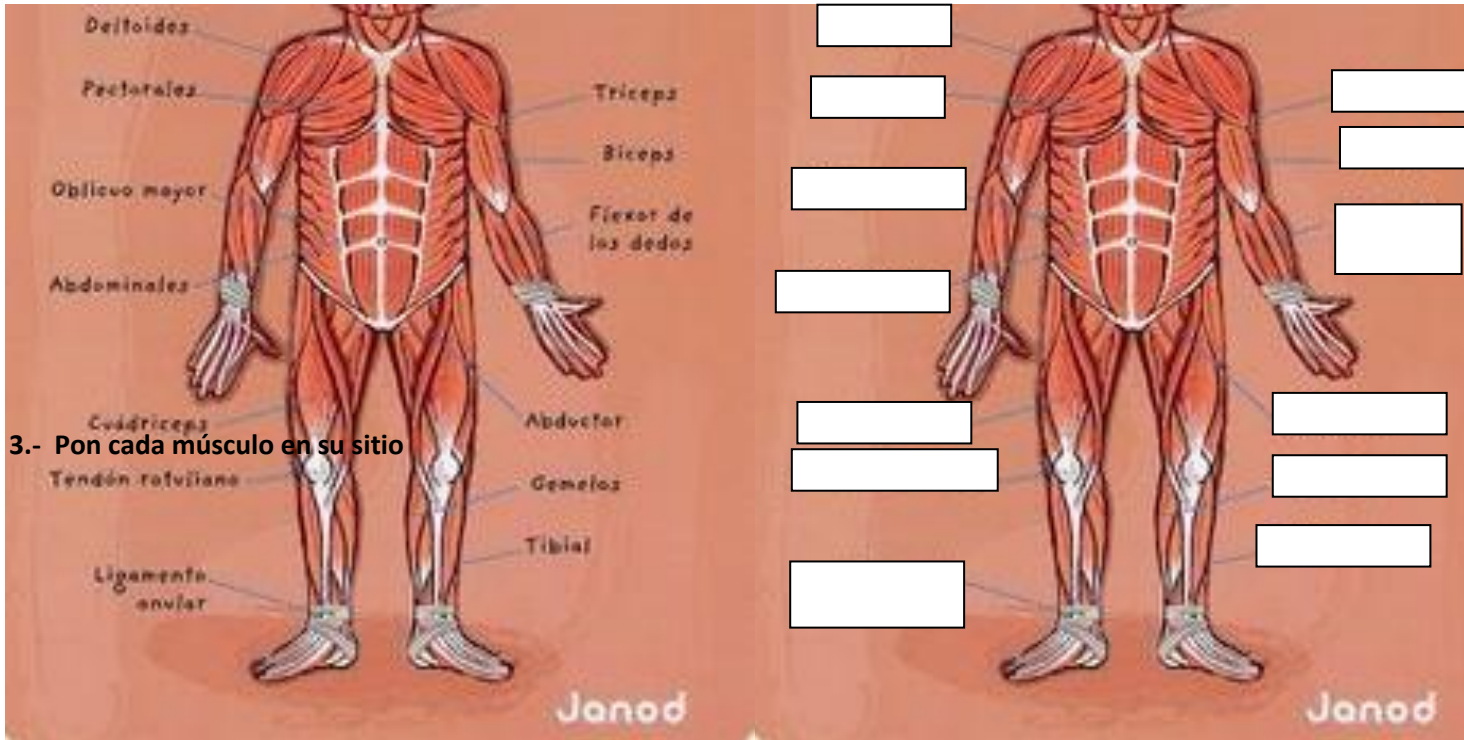
Bien o mal por _____

Bien o mal por _____

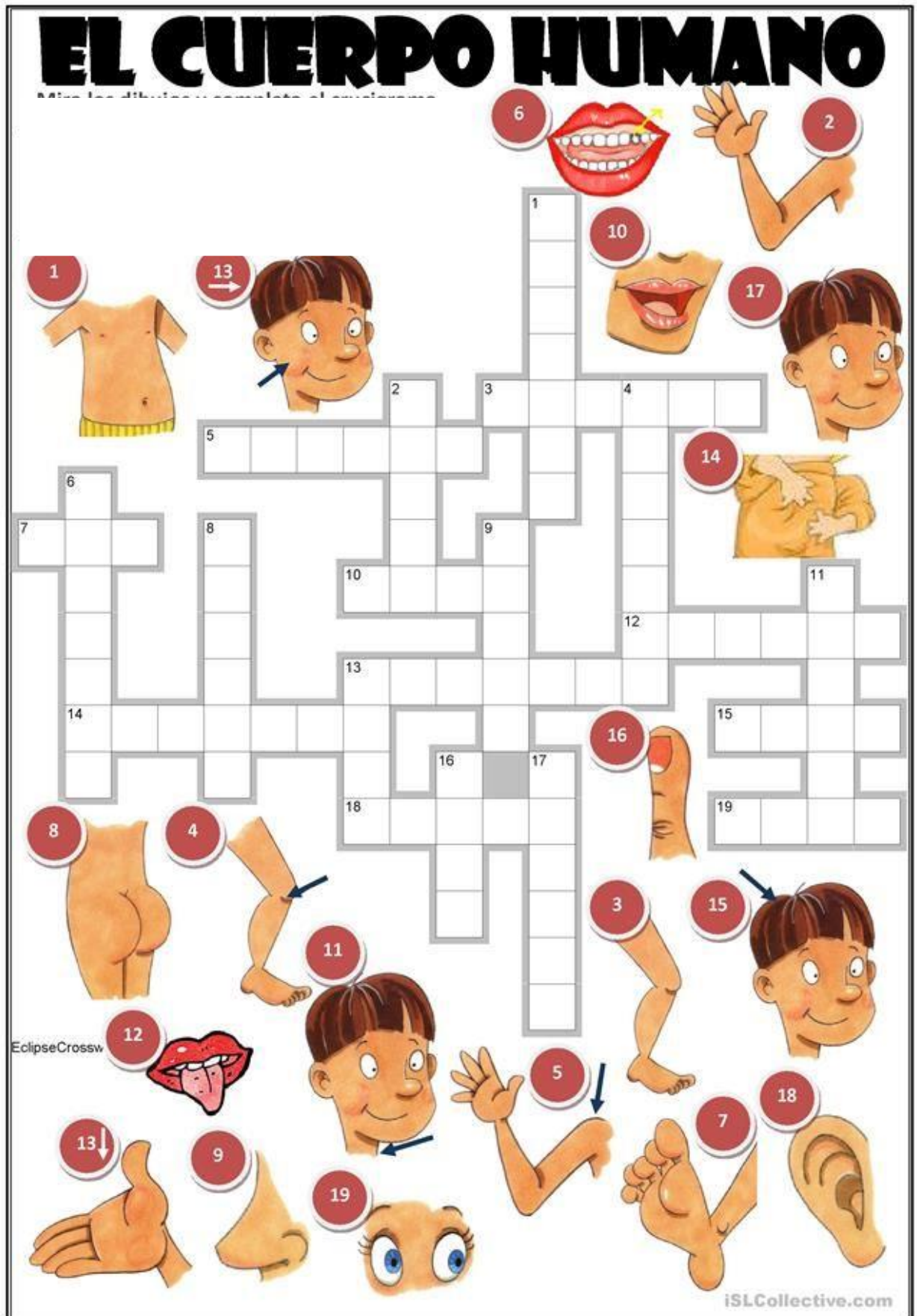
Bien o mal por _____

4/10 Partes del cuerpo humano

Copia en la derecha los músculos de la izquierda



Realiza el siguiente crucigrama



5/10 El odio en el deporte

El **deporte** es uno de los eventos más populares de nuestro tiempo. El odio en el deporte está cada día más presente. Estamos acostumbrados a hablar de **violencia en el fútbol**, pero también hay otros deportes en los que los jugadores se ven afectados, como es el **baloncesto**.

Cualquier acto violento que ocurra en el deporte cobra mucha importancia, ya que es un fenómeno social y tiene mucha repercusión.

La violencia en el deporte se concibe como un grupo de acciones realizadas por un individuo o un grupo de individuos, los cuales realizan una serie de **prácticas violentas**, ya sean físicas o psicológicas, que violan el **reglamento** tanto para llegar a obtener la victoria o para intimidar, al contrario.

4 tipos de violencia en el deporte

Violencia física y psicológica: incluye agresiones tanto físicas como psicológicas. Incluye las peleas entre aficionados en las gradas, peleas entre padres y madres de los jugadores, lanzamiento de objetos a los árbitros, manipulaciones e insultos a los rivales.

Acoso: es el más frecuente. Suele darse entre los deportistas. Agresión verbal, física tanto directa como indirecta, amenazas, chantajes, son algunas de las conductas más comunes de violencia.

Abusos sexuales: El deporte es donde se producen más abusos sexuales, suele ser hacia los menores y mujeres, también puede darse amenazas y chantajes.

Racismo y xenofobia: se da debido a las diferencias culturales o de rasgos étnicos, físicos o de ideología. En este caso se puede llegar a suicidio o asesinato.

Actividad 5/10: Copia lo subrayado.

¿Cómo acabarías con la violencia en el fútbol?

6/10 Consejos para adolescentes con trastornos alimentarios

Busca ayuda profesional: Consulta con un profesional de la salud mental o un nutricionista especializado en trastornos alimentarios.

Comunica tus sentimientos: Habla abiertamente con amigos y familiares sobre lo que estás experimentando.

Establece metas realistas: Fija metas alcanzables para tu bienestar físico y emocional.

Aprende sobre nutrición: Entiende la importancia de una alimentación equilibrada y cómo puede contribuir a tu salud.

Participa en terapia grupal: Compartir experiencias con otros que enfrentan desafíos similares puede ser reconfortante y útil.

Cuida tu salud mental: Incorpora prácticas de autocuidado, como la meditación y la atención plena, en tu rutina diaria.

Evita comparaciones: No te compares con los estándares poco realistas de belleza. Cada cuerpo es único.

Celebra los logros pequeños: Reconoce y celebra cada paso positivo hacia la recuperación.

Actividad 6/10: Copia lo subrayado.

¿Cómo puedes ayudar a alguna amiga o amigo de la clase que sabes que no come bien?

- a) Se lo dirías al tutor/a
- b) Hablarías con él/ella
- c) Lo ignorarías para que se sienta mejor
- d) Todas son correctas

7/10 Últimas tecnologías aplicadas al deporte

En el **Tour de Francia**, por ejemplo, los ciclistas tenían en sus ruedas un GPS que medía con precisión la posición en todo momento del ciclista en la carrera. Por otro lado, en la natación los bañadores ya incorporan acelerómetros que miden tiempo, velocidad y aceleración. Equipos de fútbol como el Hoffenheim sustenta su éxito en estadísticas y datos.

Chips en las medias de los futbolistas, sensores alrededor del campo o las *Google Glasses* son parte del proceso de la implementación de la tecnología en este deporte. La siguiente fase fue destinada a construir el «*Footbonaut*», una caja de 20 metros cuadrados con máquinas que disparan balones a diferentes velocidades y trayectorias a los futbolistas.

Aparte de la recogida de datos en tiempo real, cada vez es más frecuente la utilización de monitores que ofrecen una visión global del deportista. En este caso, los datos son el pulso, el ritmo cardíaco o las calorías quemadas. Siguiendo el ejemplo del fútbol, se busca el bienestar del futbolista y reducir las lesiones que se producen a lo largo del año.

Actividad 7/10: Contesta

¿En qué consiste el GPS que llevan los ciclistas en las ruedas? _____

¿Qué miden los acelerómetros de las nadadoras? _____

¿Qué es el footbonaut? _____



8/10 Siete consejos para prevención lesiones deportivas

1. Calentar antes del ejercicio

- Aumento del flujo de sangre y oxígeno a los músculos.
- Aumento de la flexibilidad.
- Aumento de la relajación y la concentración.

Para realizar un calentamiento eficaz y adecuado debemos *incluir distintos tipos de ejercicio como trotar, estiramientos suaves y realizar ejercicios de resistencia*. Debemos estirar los músculos que vamos a usar en el ejercicio antes de realizarlo.

El tiempo que debemos dedicarle al calentamiento y la intensidad *dependerán del nivel de ejercicio que vamos a realizar*. Pero, normalmente, para que el calentamiento sea efectivo debe durar al menos 15 minutos, tiempo suficiente para comenzar a sudar, pero sin agotarse.

2. Estirar para prevenir lesiones

Suavemente con movimientos lentos, cuando notes la tensión, mantén estirados durante al menos 30 segundos. No debes sentir dolor. *Evita rebotar*, ese gesto durante el estiramiento podría dañarte la zona estirada, se trata de mantenerlo quieto.

3. Equipamiento correcto

El equipamiento son las zapatillas, la ropa o los complementos. Existen multitud de zapatillas deportivas, pero las mejores no son ni las más caras ni las más bonitas, son aquellas que *mejor se adapte a la forma de tus pies*. Cuando las zapatillas se desgastan por unas zonas más que por otras, podría ser indicativo de estar realizando mal la actividad física o de necesitar otro tipo de calzado mejor adaptado a nuestras necesidades.

4. Tu cuerpo habla: Escúchalo

Mientras realizamos ejercicio es muy importante escuchar a nuestro cuerpo *que nos dice cuando debemos parar*. Si te encuentras retomando tu deporte o el ejercicio te recomendamos comenzar lentamente, para ir aumentando progresivamente. Incluso, si te encuentras mal, deja el entrenamiento y vete para casa.

5. Reponer líquidos

Otra medida muy importante para ayudar a prevenir lesiones es la *hidratación*. Con el ejercicio se pierden muchos líquidos, por lo que debemos *reponer los líquidos para tener una recuperación óptima*.

6. Alimentación saludable

7. Descanso para reponerse

El cuerpo no mejora durante el entrenamiento, sino cuando descansa. Es importante que duermas, como mínimo, ocho horas. En esas ocho horas es cuando tu cuerpo se pone más fuerte. No te quedes con el móvil en la cama hasta la madrugada. No es bueno para tu salud.

Actividad 8/10: Contesta

¿Qué conseguimos calentando al inicio del entrenamiento? (tres cosas) _____

¿Cuánto es el tiempo mínimo para calentar bien? _____

¿Qué hay que evitar cuando se estira? _____

¿Cuándo hay que cambiar de zapatillas deportivas? _____

¿Cuándo hay que dejar un entrenamiento? _____

¿Cuándo te pones fuerte: entrenando o durmiendo? Razona la respuesta. Escribe más de cinco palabras para contestarlo. _____



9/10 Cualidades físicas básicas

Ejemplos:

Fuerza máxima: Para ayudar a empujar un coche o levantar algo muy pesado. Aplicas toda tu fuerza.

Fuerza resistencia: Aplicar una fuerza durante mucho tiempo. Podría ser correr diez kilómetros con una mochila a las espaldas o una pelea de kárate.

Fuerza explosiva: Lanzar el balón medicinal. o un salto con pies juntos.

Resistencia aeróbica: Vuelta en bici a Cádiz. O patinar durante una hora.

Resistencia anaeróbica: Prueba de 4 x 40 metros. nadar 20 metros a tope.

Velocidad gestual: Remate de voleibol. penalty en fútbol.

Velocidad de desplazamiento: carrera de 20 metros a tope.

Flexibilidad estática: Sentados, sin doblar las rodillas intentar tocarse las punteras.

Flexibilidad dinámica: Portero de balonmano que se estira para llegar a balón.

Actividad 9/10: Completa

Fuerza máxima: _____
_____: Aplicar una fuerza durante mucho tiempo. Podría ser correr diez kilómetros con una mochila a las espaldas o una pelea de kárate.

Fuerza explosiva: _____
_____: Vuelta en bici a Cádiz. O patinar durante una hora.

Resistencia anaeróbica: _____
_____: Remate de voleibol. penalty en fútbol.

Velocidad de desplazamiento: carrera de 20 metros a tope.

Flexibilidad estática: _____
_____: Portero de balonmano que se estira para llegar a balón.

10/10 Medidas para cuidar la naturaleza en senderismo

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 10/10: ¿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.

