

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO

KAHOOT “LA SALUD DE MARÍA”

Como ya sabrás del año pasado, todos los trimestres tendremos que realizar un pequeño trabajo dentro del área de EF. En esta 1ª evaluación sólo deberás leer unos datos que te facilito en estas hojas con contenidos que hemos practicado en este trimestre. En la 1ª semana de diciembre realizaremos en clase con la ayuda de los iPads del centro un “Kahoot”.

¿Qué es un “Kahoot”? “Kahoot” es una aplicación que permite realizar cuestionarios sobre distintos temas. Esta herramienta permite que los alumnos se conviertan en concursantes de un juego divertido, contestando preguntas con su dispositivo móvil.

Os recuerdo que la nota que saquéis en este “Kahoot” será proporcional a 2 puntos de la nota final del área.

También tendréis disponible esta información en:

Página del cole (apartado recursos educativos):

<http://www.colegiomarquesdesantacruz.com/recursos-educativos/>

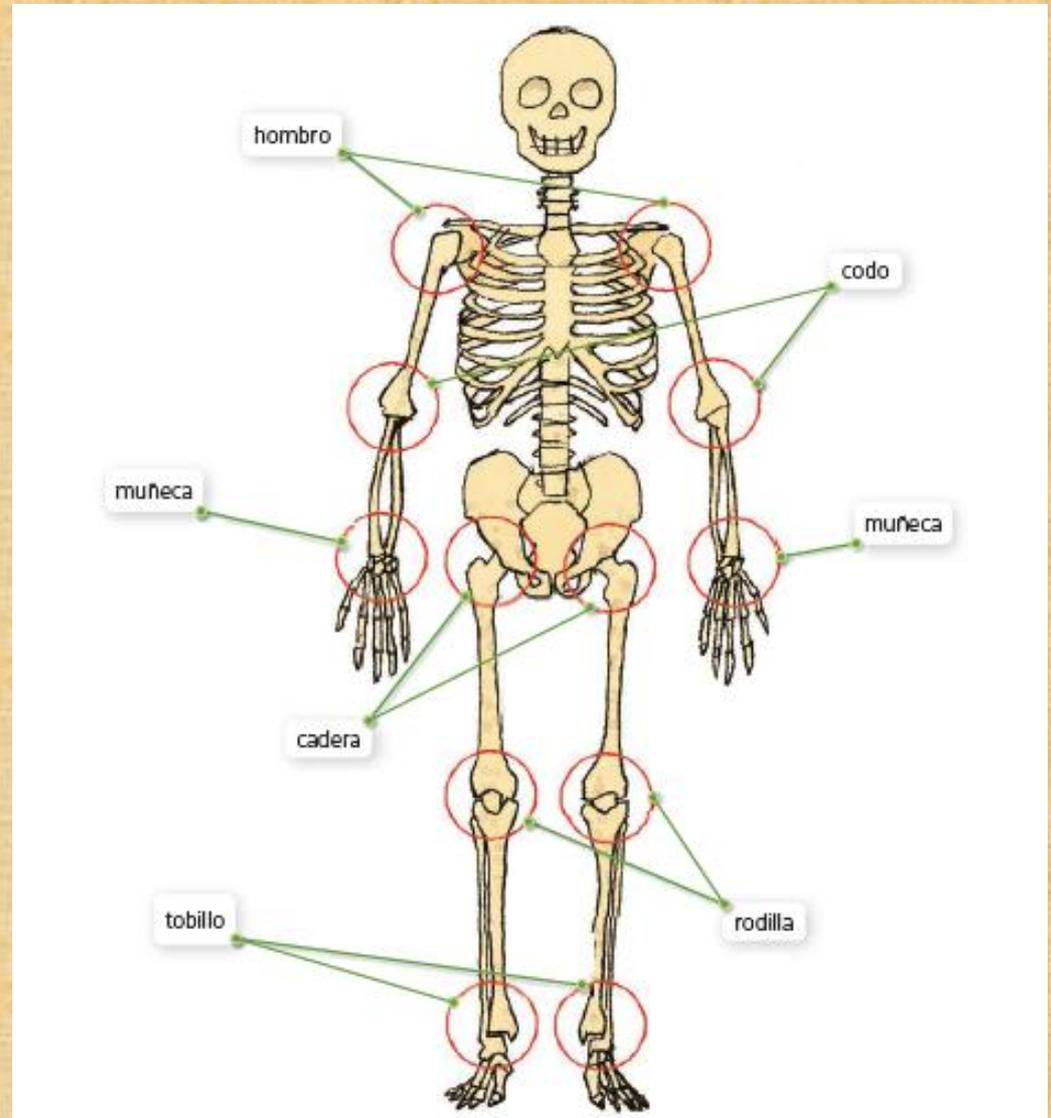
La fecha de realización de este “Kahoot” será la semana del 2 al 5 de diciembre, por lo tanto deberéis leer la información que os facilito antes de esta fecha, ya que el día del concurso no podréis tener la documentación delante.

Esperando que os guste, un saludo de vuestro profesor Nacho.

María ya conoce muchas cosas acerca de su cuerpo: su funcionamiento, los músculos, los huesos... Ahora va a aprender cómo cuidarlo correctamente. Te presento a María y a sus amigos.



María nos presenta una foto de su interior ;). Es una representación de su esqueleto. El esqueleto está formado por huesos. Los huesos, a su vez, están unidos por articulaciones. Gracias a ellas podemos realizar los distintos movimientos que realizamos en nuestra vida diaria y también en los juegos que practicamos. Observa en la imagen las distintas articulaciones.



Como hemos dicho, las articulaciones unen los distintos huesos de nuestro cuerpo para poder movernos. Te presentamos algunas de las articulaciones más importantes y los huesos que unen.

hombro



*El **hombro** une la clavícula y el húmero. Permite movimientos del brazo como los practicados en el tenis.*

codo



*El **codo** une el húmero con el cúbito y el radio. Nos deja hacer movimientos de flexión del antebrazo como los golpes a un balón.*

cadera



*La **cadera** une la pelvis con el hueso más largo del cuerpo: el fémur. Permite todos los desplazamientos.*

rodilla



*La **rodilla** une el fémur con la tibia y el peroné. Nos facilita flexionar la pierna y así poder saltar, correr, subir escaleras...*

María nos enseña ahora algunos de los movimientos más importantes de algunas articulaciones.

hombro

Flexión: Flexionamos el hombro cuando elevamos el brazo hacia delante.

Extensión: Extendemos el hombro cuando llevamos el brazo hacia atrás.

Separación: Separamos el hombro cuando el brazo se aleja del tronco.

Aproximación: Aproximamos el hombro cuando el brazo se acerca al tronco.



*María está estirando sus músculos en la espaldera de su cole. Sus hombros están realizando una **extensión**.*

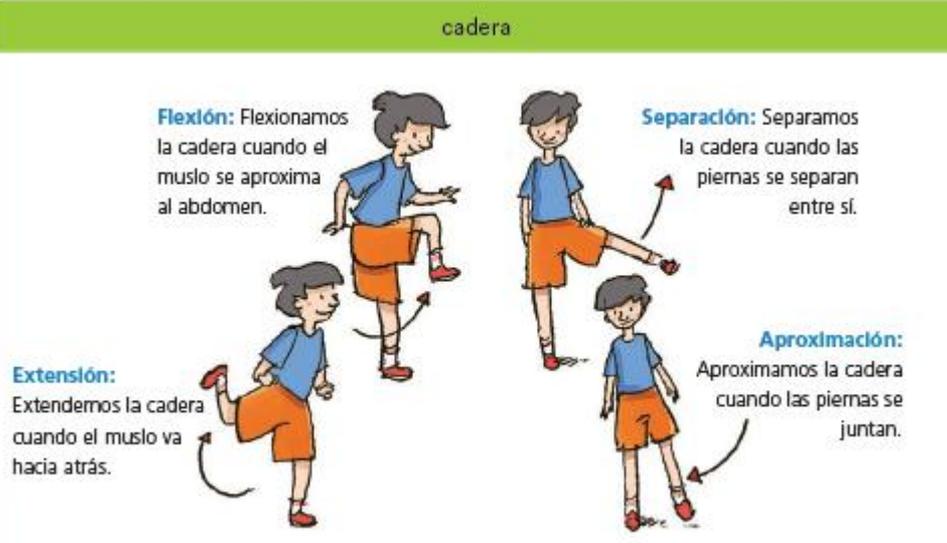
cadera

Flexión: Flexionamos la cadera cuando el muslo se aproxima al abdomen.

Extensión: Extendemos la cadera cuando el muslo va hacia atrás.

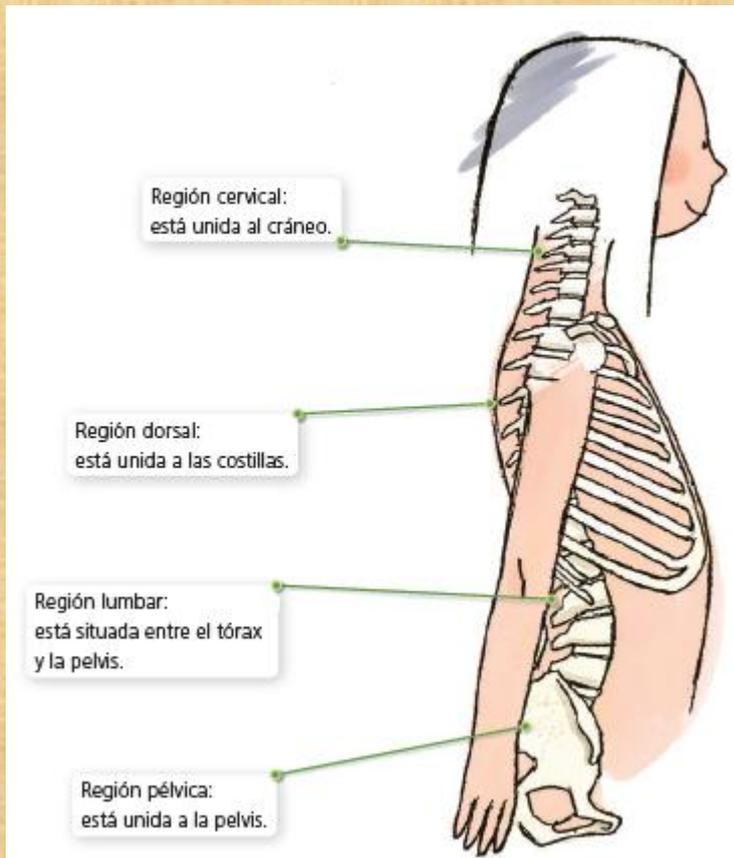
Separación: Separamos la cadera cuando las piernas se separan entre sí.

Aproximación: Aproximamos la cadera cuando las piernas se juntan.



*Fernando está patinando. Si nos fijamos en su cadera, la pierna **izquierda** está realizando una **extensión** y la **derecha** una **flexión**.*

A lo largo de la espalda se sitúa la columna vertebral, que está formada por la vértebras y que se divide en cuatro regiones o zonas. La columna no es totalmente recta sino que se curva en algunas zonas. Observa detenidamente las zonas de la columna de María y lee sus consejos para cuidar nuestra espalda.



Algunos consejos para cuidar tu espalda:

- No cargues mucho peso sobre ella.
- Evita llevar la mochila colgada en un solo hombro; distribuye su peso en los dos.
- No adoptes posturas muy forzadas.
- Practica ejercicios de estiramiento para favorecer la movilidad.
- Duerme sobre un colchón duro.
- No te sientes ni te tumbes en una mala postura.

Los amigos de María nos enseñan algunos ejercicios para mover las distintas zonas o regiones de la espalda. Así la estiraremos y cuidaremos nuestra postura. Debemos evitar vicios posturales como por ejemplo: no apoyar la espalda correctamente en el respaldo de la silla o llevar la mochila colgada demasiado baja.



Ahora vamos a hablar de la importancia de un buen calentamiento para realizar cualquier actividad física. El calentamiento es una técnica básica para hacer Educación Física (EF) o deporte. Aumenta la temperatura del cuerpo y evita que te hagas daños o te lesiones durante el ejercicio posterior. Suele durar en torno a 5 o 10 minutos aproximadamente. Nosotros en EF lo solemos hacer mediante juegos, pero recuerda que debes hacerlo siempre. Ejemplos:

• Primero corremos de forma suave.



adelante



atrás



de lado

• Luego, sin dejar de correr, movemos todas las partes del cuerpo, poco a poco.



cuello



piernas



tronco



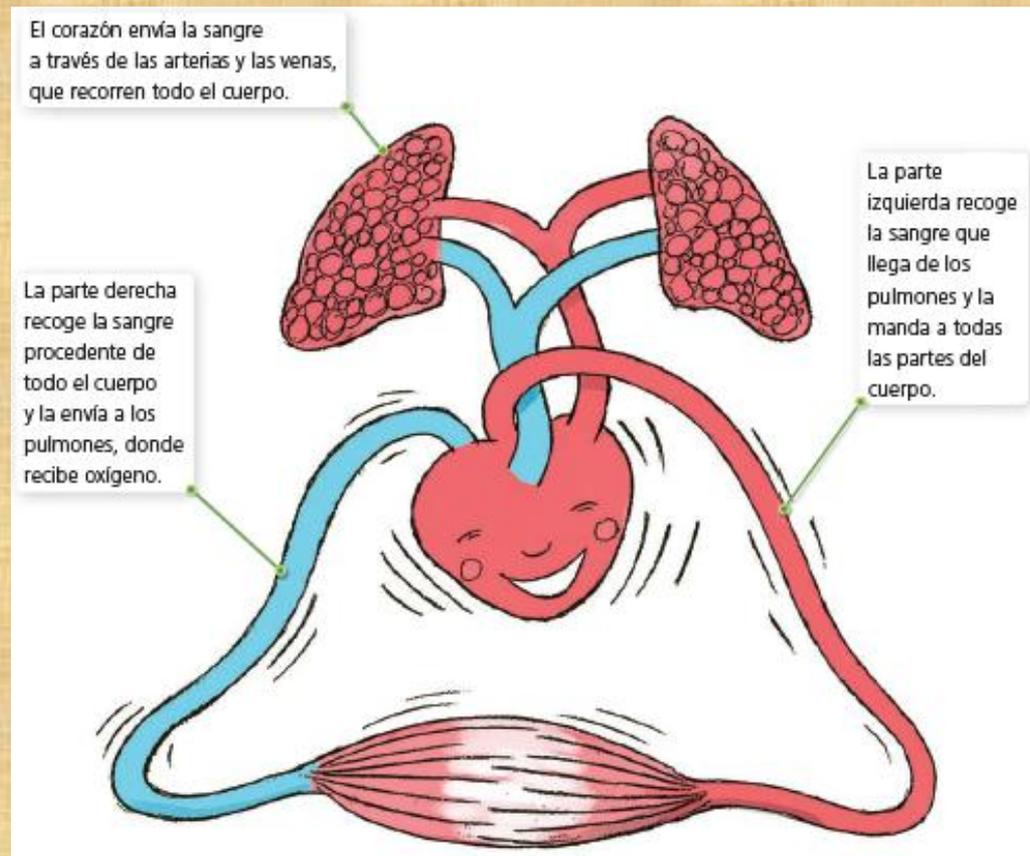
brazos

• Seguidamente, y con mucho cuidado, realizamos ejercicios de flexibilidad.



Con estos ejercicios de flexibilidad no debes forzar los movimientos ni sentir dolor. Recuerda que debes mover todas las articulaciones.

Para realizar ejercicio físico, nuestro cuerpo cuenta con un motor increíble: el corazón. Es un órgano del tamaño de tu puño que se encuentra situado en la caja torácica, a la altura del pecho y ligeramente a la izquierda, el cual se encarga de bombear sangre para que llegue a todas las partes del cuerpo. El siguiente esquema representa el sistema cardiovascular y cómo funciona.



Llamamos pulsaciones a los latidos del corazón, las cuales se producen cada vez que se contrae para enviar sangre por todo el cuerpo. Fíjate la información que te da María.

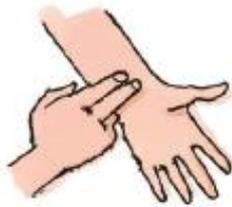
- Cuando estás en reposo tu corazón late entre 80 y 100 veces por minuto.



- Cuando haces ejercicio, el corazón late más deprisa. Puede llegar a latir 220 o 230 veces por minuto si el ejercicio es muy fuerte.



Ahora puedes comprobar tus pulsaciones en distintas situaciones: de pie en reposo, después de andar 5 minutos a paso rápido, después de correr 10 minutos a ritmo lento y después de hacer una carrera corta a sprint. Puedes medir las pulsaciones de varias formas:

Puedes medir las pulsaciones de varias formas		
		
Colocando tu mano en el lado izquierdo del pecho, a la altura del corazón.	Colocando los dedos índice y corazón de la mano derecha en el lado izquierdo del cuello, junto a la tráquea.	Colocando los dedos índice y corazón de la mano derecha en la muñeca izquierda.

Cuando realizamos un ejercicio físico, nuestro corazón, nuestros pulmones y músculos se ponen a trabajar. Un ejercicio muy intenso provoca mucho cansancio. Debes aprender a realizar ejercicio físico dosificando tu esfuerzo, para no agotarte. Mira lo que le pasa a María y a sus amigos cuando hacen ejercicio.



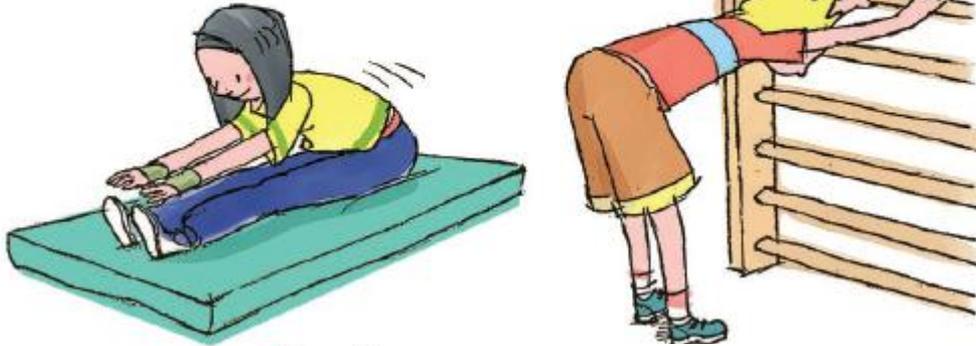
El corazón palpita más rápidamente porque necesita bombear más sangre.



Después de haber realizado un esfuerzo es importante que el cuerpo vuelva a su estado normal. Esto es lo que se denomina “*volver a la calma*”.

• **Realizamos ejercicios de flexibilidad.**

- Hazlos correctamente.
- No fuerces los movimientos.
- No debes sentir dolor.



• **Nos relajamos.**

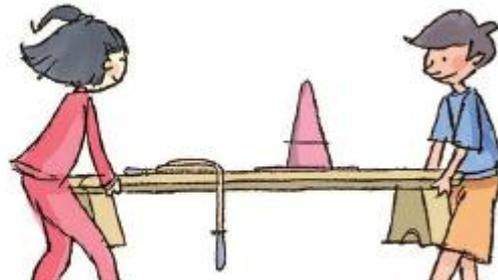
- Cierra los ojos.
- Respira profundamente y con tranquilidad.
- Adopta una postura cómoda.
- Piensa en cosas agradables.
- Puedes escuchar música.



Una vez que nuestro cuerpo ha vuelto a su estado normal, en las clases de Educación Física o después de cualquier actividad física, deberíamos copiar las siguientes actividades que realizan los amigos de María.

- **Guardamos el material.**

- Coloca las cosas donde las encontraste.
- Trata los objetos con cuidado.
- Lleva el material pesado con la ayuda de los compañeros; entre todos cuesta menos.



- **Nos duchamos, siempre que sea posible.**

- Si no puedes, lávate la cara, los brazos, las manos... y péinate.



- **Nos cambiamos de ropa y de calzado.**

- Recoge tu ropa usada y ordena tu bolsa.
- Cuida de que el vestuario quede ordenado.
- ¡Y ya puedes irte!



Para poder realizar ejercicio físico debemos tener energía. Esta energía la obtiene nuestro cuerpo de los alimentos que consumimos. Pero no vale cualquier alimento para estar saludable. Una alimentación sana consiste en tomar alimentos en cantidad y variedad suficiente para cubrir las necesidades de nuestro organismo. Esto nos permitirá crecer adecuadamente, mantener nuestra salud y recuperar la energía que gastamos.



Pero no todo en el deporte es bonito y saludable. Una lesión es el daño que sufre nuestro cuerpo cuando tenemos algún accidente realizando ejercicio físico. Observa las principales lesiones que podemos sufrir.

- **Contusión:** suele producirse si te das un golpe; te duele cuando te tocas y se puede poner morado. Es conveniente poner hielo en la zona dañada.



- **Esguince:** es un estiramiento inadecuado de los ligamentos, ocasionado generalmente cuando te tuerces una articulación. Los esguinces más comunes son los esguinces de tobillo.

- **Herida:** muchas veces la piel se daña al rozar con el suelo. En ese caso es conveniente lavarse la herida con agua y jabón.



Consejos si un compañero se lesiona:

- ✓ *Pregúntale dónde y cuánto le duele.*
- ✓ *No moverle del sitio y ayudarle a calmarse.*
- ✓ *Avisar al profesor.*



- **Fractura:** cuando te das un golpe muy fuerte se te puede romper un hueso. Una fractura es una lesión grave y, si sucede, debes llamar siempre a tu profesor. El médico sabrá si tienes una fractura haciéndote una radiografía.

Por último observa los consejos que nos dan los amigos de María para evitar lesiones.

Calienta bien siempre que vayas a practicar ejercicio físico.



Sé buen deportista: no te comportes de forma violenta ni hagas entradas duras.



No hagas ejercicios demasiado peligrosos.

