

Unidad didáctica

Desarrollo de las
cualidades físicas
relacionadas con la
salud

Rosa Rey Valdés
Montserrat Rodríguez Pallás



MATERIAL PARA EL PROFESORADO

TEMPORALIZACIÓN: primer trimestre, 10 sesiones.

UNIDAD INCLUIDA EN EL BLOQUE DE CONTENIDOS: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

Introducción

Sabemos que en estos primeros años de secundaria muchos jóvenes abandonan la práctica deportiva. Nuestro objetivo en esta unidad didáctica es transmitirles la importancia que tiene para su salud el realizar actividad física correctamente y de forma continua, darles unas bases de cómo pueden realizar ejercicio físico saludable buscando que el alumnado adquiera cada vez más autonomía en la realización de estos ejercicios.

En esta unidad se busca que los alumnos distingan cuáles son las cualidades físicas que hay que trabajar para tener una condición física saludable y cómo pueden desarrollarla en su tiempo libre de manera muy sencilla. También se pretende que sean conscientes de su técnica de carrera, para optimizar mejor sus esfuerzos en el desarrollo de la resistencia y la velocidad. Se realizarán ejercicios básicos de fuerza y flexibilidad de manera correcta para evitar problemas de salud en un futuro y se desarrollarán estrategias para que el alumnado tenga motivación hacia este tipo de actividades y pueda así incorporarlas a su vida cotidiana.

Se pretende conseguir que el alumnado comprenda que para tener una buena salud es necesario tener una buena condición física.

Cómo se desarrolla

La unidad se desarrolla fundamentalmente trabajando la carrera continua, insistiendo para que el alumno encuentre de manera progresiva su ritmo adecuado de carrera. Se podrán aprovechar los espacios naturales próximos al centro para trabajar esta unidad.

Realizaremos ejercicios de técnica de carrera para mejorar su desplazamiento a distintos ritmos.

Se realizarán ejercicios de fortalecimiento general incidiendo en la zona abdominal y lumbar para desarrollar la musculatura de sostén. Que los alumnos conozcan la importancia de estos ejercicios para tener una espalda sana.

También realizaremos ejercicios de flexibilidad para diferentes partes del cuerpo y conocer así los beneficios de los estiramientos realizados correctamente.

Contenidos

- Concepto de condición física. Cualidades físicas básicas y derivadas.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica, fuerza general, flexibilidad.

- Calidad física de velocidad, técnica de carrera (“aprendo a correr bien”).
- Ejercitación de posiciones corporales adecuadas, en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana: cómo sentarse bien, cómo levantar y transportar cargas. Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
- Atención a los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.

Criterios de evaluación

- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado también deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

- Incrementar el nivel de las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso escolar, respecto a su nivel inicial.

Se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. El alumnado deberá conocer que es a través del propio esfuerzo y la práctica de actividad física de manera constante como se puede mejorar su nivel de condición física. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.

- Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de una adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

Se valora el grado de motivación del alumnado para participar en las distintas actividades que realicen, así como el respeto por las reglas establecidas. Y también el cuidado de los materiales e instalaciones utilizadas.

Conexión con los objetivos de la materia

Esta unidad didáctica se relaciona con los siguientes objetivos del currículo de Educación Física:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.



2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

Contribución de la unidad a la adquisición de las competencias básicas

1. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

En la unidad didáctica contribuimos al desarrollo de esta competencia al conocer las posibilidades motrices de nuestro cuerpo por medio del desarrollo de las cualidades físicas y al conocer también los límites que tiene cada organismo en la práctica de determinados tipos de ejercicio. Se pretende ofrecer posibilidades de realizar actividad física de forma saludable y que el alumnado conozca los efectos beneficiosos del ejercicio y sus posibilidades de mejora. Dentro del desarrollo de las actividades de carrera de resistencia y de velocidad, reconocerán distintos modos de desplazamiento y cuál es más eficaz para los distintos ritmos de carrera. Se buscará también que profundicen en el conocimiento del funcionamiento del propio cuerpo: para qué sirve conocer las pulsaciones cardíacas y conocer los principales huesos y grupos musculares que intervienen en los ejercicios que estamos realizando.

2. Competencia social y ciudadana.

Desarrollamos esta competencia planteando sesiones de trabajo en equipo en las que las alumnas y los alumnos deben integrarse en un proyecto común, repartirse las tareas, llegar a acuerdos de forma democrática respetando la opinión de todos los componentes del grupo. Además, durante esta unidad didáctica en la que habrá diferentes niveles de ejecución los alumnos y alumnas deberán aceptar sus propias limitaciones y respetar los diferentes niveles de ejecución de cada persona.

3. Competencia cultural y artística.

Conocer distintos eventos deportivos, como competiciones de atletismo, donde se plasma el esfuerzo que han hecho los deportistas para conseguir un estado de forma óptimo. Ver los pros y los contras de la competición a alto nivel. Conocer manifestaciones culturales, como los juegos populares que se realizan en su entorno.

4. Competencia en el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal.

El alumnado se inicia en la organización individual y colectiva de actividades para mejorar su condición física. Ofreceremos situaciones en las

que deben manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de mejora del propio nivel de condición física.

Se buscará que analicen las sesiones de entrenamiento que han realizado y saquen conclusiones. Que constaten que trabajando de forma continua y progresiva pueden mejorar sus niveles de condición física para que así, en un futuro, puedan seguir ejercitándose de forma autónoma. La iniciativa personal se desarrollará proponiendo actividades de búsqueda de información de ejercicios básicos y su puesta en práctica.

5. *Aprender a aprender.*

Esta unidad didáctica ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades y contribuye a adquirir aprendizajes relacionados con la técnica de carrera que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. A través de la actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles y, a partir de esto, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia. En las actividades para el desarrollo de la velocidad proponemos un trabajo de observación-corrección de su técnica de carrera y de la de un compañero, en esta actividad deben analizar, sacar conclusiones e intentar mejorar sus defectos. El alumnado tendrá nociones de cómo buscar en distintos medios (sobre todo internet) distintos ejercicios o actividades para mejorar de forma saludable su condición física o algún aspecto concreto de esta.

6. *Competencia lingüística.*

Contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumnado. Deberán conocer el vocabulario específico de esta unidad didáctica y, en pequeños grupos, deberán describir claramente un ejercicio de fuerza o flexibilidad que sus compañeros deberán realizar. Asimismo, se les motivará para que pregunten dudas y para que aprendan a respetar el turno de palabra.

7. *Tratamiento de la información y Competencia digital.*

Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con esta unidad didáctica para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado. Se les darán algunas direcciones útiles en internet para trabajar esta unidad.

8. *Competencia matemática.*

Participamos en el desarrollo de esta competencia con el cálculo de pulsaciones cardíacas, tiempo y ritmo de carrera, distancias recorridas, etc. Proponemos un ejercicio de cálculo de velocidad: de metros por segundo a kilómetros/hora y comparar nuestra velocidad con la de algún velocista famoso.



Análisis de la unidad didáctica “Quiero estar en forma”

Objetivos

- Aprender a tomarse las pulsaciones en reposo y tras el ejercicio.
- Buscar un ritmo apropiado de carrera para poder mantener ese esfuerzo durante un tiempo determinado.
- Conocer sus propios límites, respetando también el nivel de sus compañeros.
- Reforzar hábitos de higiene antes, durante y después del ejercicio.
- Realizar correctamente ejercicios básicos de fuerza y flexibilidad para diferentes partes del cuerpo.
- Conocer la técnica de carrera en velocidad. Analizar la técnica de carrera de un compañero y ser capaz de corregir posibles defectos.
- Realizar un proceso de análisis y autoevaluación de las actividades practicadas.

Secuenciación de la unidad didáctica “Quiero estar en forma”

Sesión nº	Contenidos principales	Desarrollo
1	“Controlo mis latidos”	Presentación de la unidad. Aprenderemos a tomarnos las pulsaciones después de diversas actividades.
2	Fuerza-resistencia: ejercicios con material (circuito)	Con material, realización de ejercicios de fuerza con material ligero (mancuernas elaboradas por los alumnos).
3	Resistencia y fuerza general (juegos) Hábitos de higiene después del ejercicio.	Entrenamos jugando. Juegos de fuerza resistencia. Ficha de hábitos higiénicos.
4	Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de sostén. Resistencia 1 Flexibilidad	Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de sostén, que se seguirán realizando en el resto de las sesiones en la parte del calentamiento. Ficha de resistencia-sesión 1
5	Resistencia 2 Flexibilidad	Corremos por parejas de ritmo similar Ficha de resistencia-sesión 2 Ejercicios de flexibilidad por grupos dirigidos por los alumnos.
6	Resistencia 3 Flexibilidad	Entrenamos jugando. Juegos de resistencia Ejercicios de flexibilidad por grupos dirigidos por los alumnos. Ficha de resistencia-sesión 3
7	Resistencia 4 Flexibilidad	Resistencia con cambios de ritmo Ejercicios de flexibilidad por grupos dirigidos por los alumnos. Ficha de resistencia-sesión 4
8	Velocidad 1 Amplitud y frecuencia	Ejercicios de frecuencia/amplitud de zancada con picas y aros. Juegos de velocidad.
9	Velocidad 2: Aprendo a correr. Velocidad de desplazamiento	Ejercicio de corrección de técnica de carrera por parejas. Ficha de observación de la técnica de carrera
10	Evaluación Reflexiones y conclusiones	Realización de pruebas de evaluación y puesta en común de las fichas trabajadas.

Sesión Nº 1	CONTROLO MIS LATIDOS
Objetivos:	<p>Conocer la frecuencia cardiaca tras diferentes tipos de esfuerzo. Realizar ejercicios de diversas intensidades Respetar las normas para tomarse las pulsaciones</p>
Contribución a las competencias básicas	<p><i>Competencia en comunicación lingüística.</i> Utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, conociendo el vocabulario específico de la actividad. Leer y escribir al rellenar la ficha del alumno preparada para esta sesión, con lo que es capaz de procesar la información necesaria para esta actividad. Establecer vínculos y relaciones constructivas con los demás al comentar entre los compañeros los resultados obtenidos.</p> <p><i>Competencia matemática.</i> Desarrolla la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas mediante el cálculo de las pulsaciones en 1 minuto, 15 segundos y 6 segundos.</p> <p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</i> Desarrollamos esta competencia en cuanto al conocimiento del cuerpo humano y de las partes de nuestro cuerpo en que podemos tomarnos las pulsaciones.</p> <p><i>Competencia autonomía e iniciativa personal.</i> El alumno toma una actitud positiva ante tareas de mejora del propio nivel de condición física. Se organiza para elegir libremente tras un ejercicio cuándo y dónde deben tomarse las pulsaciones cardíacas.</p> <p><i>Competencia aprender a aprender.</i> Se conocen herramientas para iniciarse y ser capaz de continuar aprendiendo de una manera cada vez más eficaz y autónoma su capacidad para reconocer cuándo y dónde debemos tomarnos las pulsaciones.</p> <p><i>Tratamiento de la información y competencia digital.</i> Recogida y procesamiento de información relacionada con el registro de las pulsaciones realizadas en esta unidad didáctica.</p>
Calentamiento	Ejercicios de movilidad articular, activación del organismo mediante carrera continua o juegos y ejercicios de fortalecimiento muscular y estiramientos.
Parte principal de la sesión	<p>Se tomará el pulso tras las diferentes actividades de la sesión. Se anota en la ficha del alumno: En reposo, antes de empezar la sesión, tras las explicaciones del profesor. Tras el calentamiento general.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1: por grupos, en espacio reducido, juego de robacolas. • Actividad 2: por grupos, en círculos pasarse un balón. • Actividad 3: series de ejercicios: skipping, talones glúteos, apoyos alternativos rápidos, saltos pies juntos, saltos a pata coja, entre series una recuperación de 15" • Actividad 4: Estiramientos. Toma de pulsaciones.
Vuelta a la calma:	Reflexión grupal Estiramientos suaves
Material necesario:	Cuerdas o pañuelos para el robacolas, balones.
Observaciones:	<p>Es importante que los alumnos estén en silencio en el momento de tomar las pulsaciones. Para la próxima sesión los alumnos traerán dos botellines rellenos de tierra (consultar ficha sesión 2)</p>



Sesión Nº 2	FUERZA-RESISTENCIA (EJERCICIOS CON MATERIAL). CIRCUITO																														
Objetivos:	<p>Conocer ejercicios de fortalecimiento para distintos grupos musculares. Aprender a crear materiales alternativos con material reciclado. Identificar los principales grupos musculares del cuerpo.</p>																														
Contribución a las competencias básicas	<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i> Utilización activa y efectiva de códigos y habilidades lingüísticas relacionadas con el vocabulario específico trabajado en la sesión. <i>Competencia matemática:</i> Desarrollamos el conocimiento y manejo de los elementos matemáticos básicos en situaciones reales, como calcular pesos del material reciclado que se utiliza en la sesión. Se aplicará también para contar el número de repeticiones de cada ejercicio y sumar las series del grupo; por ello se aplica de manera espontánea a las situaciones del circuito. <i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:</i> Partiendo del conocimiento del cuerpo humano, ser capaces de localizar los grupos musculares implicados en cada ejercicio. Reconocer cómo aumenta la carga si aumentamos el número de repeticiones o el tiempo de trabajo. <i>Competencia social y ciudadana:</i> El alumnado deben afrontar la convivencia en estas actividades y mostrar respeto hacia los resultados obtenidos por sus compañeras y compañeros. Mantener una actitud constructiva, solidaria y responsable para que cada grupo de trabajo sea capaz de organizarse para poder realizar el ejercicio. <i>Autonomía e iniciativa personal:</i> Se ofrecen situaciones en las que cada alumna y alumno debe marcar su propia intensidad a la hora de realizar el circuito y una actitud positiva en la mejora del propio nivel de condición física. <i>Aprender a aprender:</i> El alumnado adquiere conciencia de sus propias capacidades físicas y se crean así las bases para que pueda de manera autónoma modificar algunos ejercicios planteados o crear otros circuitos de manera autónoma con las bases realizadas en la sesión.</p>																														
Calentamiento:																															
Parte principal:	<p>Cada alumna y alumno traerá de su casa, unas mancuernas realizadas con un botellín de agua de 250 ml, relleno de piedras o tierra y forrado con cinta aislante o celo. Este material se utilizará durante el circuito en algunos ejercicios.</p> <p>Circuito de fuerza-resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de estaciones: 8 • Número de series: 2 • Tiempo de trabajo por estación: 30 seg • Recuperación entre estaciones: 15 seg • Recuperación entre series: 3 minutos. <p>Se realizará en grupos de 3 o 4 personas. En la segunda serie deberán contar el número de repeticiones de cada uno y después deberán sumar el total de repeticiones de todos los componentes del grupo en la siguiente tabla. Al final del circuito se suma el total de repeticiones del grupo.</p> <table border="1" data-bbox="351 1252 1163 1557"> <thead> <tr> <th>Núm. repeticiones</th> <th>Grupo 1</th> <th>Grupo 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Abdominales superiores. Tumbados, elevación corta de tronco con brazos en el pecho.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Oblicuos. De pie, flexión lateral de tronco con mancuernas.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Bíceps. Flexión-extensión de codo con mancuernas en las manos.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Saltos con cuerdas.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Tríceps. Con brazo extendido hacia arriba, flexión-extensión con mancuernas en las manos.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. Cuádriceps, glúteos. Media sentadilla con extensión de brazos hacia delante con mancuernas en las manos.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. Abdominales inferiores. Tumbados supino elevar piernas flexionadas.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8. Lumbares. Tumbados prono elevar brazo izquierdo y pierna derecha y alternar.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9. Deltoides. Elevar brazos extendidos lateralmente con mancuernas en las manos.</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Núm. repeticiones	Grupo 1	Grupo 2	1. Abdominales superiores. Tumbados, elevación corta de tronco con brazos en el pecho.			2. Oblicuos. De pie, flexión lateral de tronco con mancuernas.			3. Bíceps. Flexión-extensión de codo con mancuernas en las manos.			4. Saltos con cuerdas.			5. Tríceps. Con brazo extendido hacia arriba, flexión-extensión con mancuernas en las manos.			6. Cuádriceps, glúteos. Media sentadilla con extensión de brazos hacia delante con mancuernas en las manos.			7. Abdominales inferiores. Tumbados supino elevar piernas flexionadas.			8. Lumbares. Tumbados prono elevar brazo izquierdo y pierna derecha y alternar.			9. Deltoides. Elevar brazos extendidos lateralmente con mancuernas en las manos.		
Núm. repeticiones	Grupo 1	Grupo 2																													
1. Abdominales superiores. Tumbados, elevación corta de tronco con brazos en el pecho.																															
2. Oblicuos. De pie, flexión lateral de tronco con mancuernas.																															
3. Bíceps. Flexión-extensión de codo con mancuernas en las manos.																															
4. Saltos con cuerdas.																															
5. Tríceps. Con brazo extendido hacia arriba, flexión-extensión con mancuernas en las manos.																															
6. Cuádriceps, glúteos. Media sentadilla con extensión de brazos hacia delante con mancuernas en las manos.																															
7. Abdominales inferiores. Tumbados supino elevar piernas flexionadas.																															
8. Lumbares. Tumbados prono elevar brazo izquierdo y pierna derecha y alternar.																															
9. Deltoides. Elevar brazos extendidos lateralmente con mancuernas en las manos.																															
Vuelta a la calma:	<p>Reflexión grupal Estiramientos dirigidos</p>																														
Material necesario:	<p>Mancuernas realizadas por los alumnos con material reciclado, colchonetas, cuerdas.</p>																														
Observaciones:																															

Sesión Nº 3	JUEGOS DE FUERZA-RESISTENCIA. “EN BUSCA DEL TESORO”
Objetivos:	Mejorar nuestra condición física a través de juegos. Conocer y respetar las normas de los juegos practicados. Ser capaz de trabajar en grupo para la consecución de un objetivo común. Conocer hábitos higiénicos por antes, durante y después de la práctica de la actividad física.
Contribución a las competencias	<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i> Comunicarse y conversar durante la ejecución de la sesión. Deberán dialogar, generar ideas y adoptar decisiones cada grupo durante la realización del juego de orientación. Saber interpretar las señales y códigos existentes en el plano de la actividad.</p> <p><i>Competencia matemática:</i> Esta competencia también implica una disposición favorable hacia la recogida de información y las situaciones con problemas e incógnitas que conlleva la búsqueda mediante plano, resolviendo las dudas de posición que van teniendo.</p> <p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:</i> Interactuarán con el espacio físico de su entorno mientras desarrollan el juego de orientación. Y deben averiguar e identificar el resultado final. Conlleva una doble dimensión individual y colectiva de la salud, controlando su cansancio en las diferentes fases del juego, y se da cuenta de cómo el organismo reacciona espontáneamente ante la fatiga.</p> <p><i>Competencia social y ciudadana:</i> Desarrollamos la valoración de las diferencias de nivel entre los componentes del equipo y respetarlos. Reconociendo una igualdad de derechos en las normas del juego entre los diferentes colectivos del grupo-clase.</p> <p><i>Competencia cultural y artística:</i> Conoce y valora manifestaciones culturales, como los juegos populares que se realizan en su entorno.</p> <p><i>Autonomía e iniciativa personal:</i> Se toma protagonismo en esta sesión en aspectos de organización individual y colectiva y se desarrollan estrategias para alcanzar el objetivo del juego.</p> <p><i>Aprender a aprender:</i> Implica en esta sesión la conciencia, gestión y control de las propias capacidades, así como cooperar en grupo para búsqueda de un objetivo común. Podrán transferir los roles aprendidos en estos juegos con otros deportes o actividades físicas (defensa, ataque, colaboración...)</p>
Calentamiento:	
Parte principal:	<p>Juego de orientación en el centro. “En busca del tesoro”</p> <p>En este juego, el grupo estará dividido en dos. El objetivo final de este juego es encontrar el tesoro (sólo será uno), por lo que solo un grupo será el que lo encuentre.</p> <p>El juego va a consistir en una serie de pruebas que deberán realizar los grupos para ir consiguiendo las piezas del mapa (1 prueba conseguida = 1 pieza del mapa), de forma que cuando tengan todos las piezas del mapa, deberán unirlos y buscar el tesoro (ellos nunca sabrán, hasta el final, cuántas son las pruebas que deben realizar).</p> <p>Cada grupo irá por separado, de forma que cada uno tendrá sus pruebas y sus fichas del mapa.</p> <p>Para realizar las pruebas y moverse por el patio deben ir cogidos de la mano.</p> <p>Para conseguir el mapa entero, deberán realizar 5 pruebas:</p> <p>Ir todos juntos a la canasta y meter una como mínimo cada uno.</p> <p>Hacer 25 abdominales (libres, todos)</p> <p>Saltar a la comba durante 1 minuto (todos)</p> <p>Correr 2 vueltas al centro.</p> <p>Pasarse un fresbee por los diferentes componentes del grupo, mientras llegan a la portería todos juntos.</p> <p>Cuando se consiguen las pruebas, deben unir las piezas del mapa y encontrar en el patio el tesoro escondido. Una vez encontrado, finaliza el juego.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar las pruebas todos los componentes del grupo • No separarse del grupo, deben ir unidos de la mano en los desplazamientos. • No obstaculizar a otro grupo.
Vuelta a la calma:	Reflexión sobre hábitos higiénicos tras la actividad física (ficha del alumno).
Material necesario:	Colchonetas, fresbees, cuerdas, balones de baloncesto, mapa a trozos, tesoro.
Observaciones:	En esta sesión se requiere un trabajo preparatorio previo por parte del profesor.



Sesión Nº 4	VAMOS CORRIENDO HASTA... LOS PIRINEOS. RESISTENCIA-FLEXIBILIDAD
Objetivos:	<p>Conocer y practicar correctamente ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de sostén.</p> <p>Ser capaz de mantener un esfuerzo ligero durante un tiempo prolongado.</p> <p>Controlar de forma autónoma la distancia que recorremos y las pulsaciones que tenemos al finalizar.</p> <p>Conocer y practicar distintos ejercicios de flexibilidad.</p>
Contribución a las competencias	<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i> El lenguaje como herramienta de comprensión: se transmiten unos contenidos sobre las pulsaciones de manera oral, que el alumnado debe retener y expresar de manera práctica su comprensión. Saber comunicarse, expresar y describir a los componentes del grupo los ejercicios de flexibilidad propuestos.</p> <p><i>Competencia matemática:</i> Conocimiento y manejo de los elementos matemáticos básicos (distintos tipos de medidas, números) en situaciones reales, cálculo de las pulsaciones.</p> <p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:</i> Aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas asociadas a la salud y conocer la reacción del cuerpo humano ante el esfuerzo prolongado.</p> <p><i>Competencia social y ciudadana:</i> Aceptar los diferentes niveles de los compañeros. El grupo deberá respetar las indicaciones del profesor respecto a los ejercicios de flexibilidad.</p> <p><i>Autonomía e iniciativa personal:</i> Al tomar protagonismo en aspectos de organización individual en el control del cuerpo durante los ejercicios de flexibilidad y también para encontrar y mantener su propio ritmo de carrera.</p> <p><i>Aprender a aprender:</i> A través del trabajo de resistencia aprende a conocer cuáles son sus puntos fuertes y débiles, consiguiendo así un ritmo cómodo de carrera que pueda mantener y a partir de ello puede plantearse alcanzar objetivos reales de carrera con su propio esfuerzo y perseverancia.</p> <p><i>Tratamiento de la información y competencia digital:</i> Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la realización de los trabajos solicitados. Realizarán una ficha con el ordenador de las sesiones de resistencia realizadas y las distancias recorridas. También registran las pulsaciones de cada serie. Buscar ejercicios de flexibilidad para distintas partes del cuerpo.</p>
Calentamiento:	<p>Se hará hincapié en la realización correcta de ejercicios de fortalecimiento de la zona abdominal y lumbar, y en la importancia que tienen estos ejercicios para nuestra columna vertebral. Incluiremos estos ejercicios en todos los calentamientos.</p>
Parte principal:	<p>Se le explica cómo pueden conocer en qué umbral de pulsaciones deben estar para trabajar de forma saludable la resistencia aeróbica. A partir de la fórmula para obtener las pulsaciones máximas (220-edad), calculan sus pulsaciones para estar entre el 60% y el 80%. Después de cada serie de carrera continua, los alumnos comprobarán si están corriendo a un ritmo adecuado e irán anotando en su ficha los resultados de todos los días.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua 5 min. • Descanso activo • Carrera continua 5 min. <p>Ejercicios de flexibilidad para distintas partes del cuerpo dirigidos por el profesor. En los siguientes días los alumnos deberán preparar por grupos ejercicios de estiramiento y los irán dirigiendo cada día un grupo.</p>
Vuelta a la calma:	Estiramientos suaves
Material necesario:	Ninguno
Observaciones:	

Sesión Nº 5	RESISTENCIA-FLEXIBILIDAD
Objetivos:	<p>Ser capaz de mantener un ritmo de carrera suave durante un tiempo prolongado. Controlar de forma autónoma la distancia que recorremos y las pulsaciones que tenemos al finalizar.</p> <p>Conocer y practicar distintos ejercicios de flexibilidad.</p> <p>Saber explicar con claridad al resto de los compañeros cómo hacer algún ejercicio de flexibilidad.</p>
Contribución a las competencias	<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i> Utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral para explicar los ejercicios de flexibilidad propuestos por cada grupo. Dominio del lenguaje oral en el contexto del trabajo de flexibilidad.</p> <p><i>Competencia matemática:</i> Mejora y rapidez en el cálculo y control de pulsaciones y distancias que llevamos haciendo en las últimas sesiones.</p> <p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:</i> Adoptar una disposición a una vida física y mental saludable, conociendo las limitaciones de su propio cuerpo en el trabajo de las cualidades físicas.</p> <p><i>Competencia social y ciudadanía:</i> Realizar un ejercicio de ciudadanía al escuchar y participar activamente en los ejercicios de flexibilidad planteados por el alumnado. Cuando explican sus ejercicios de flexibilidad, el grupo colaborará en su realización.</p> <p><i>Autonomía e iniciativa personal:</i> Situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante las tareas de dificultad y saber mantener tu propio ritmo de carrera. Saber que esforzándose pueden alcanzar las metas propuestas.</p> <p><i>Aprender a aprender:</i> Será capaz de continuar aprendiendo de manera más eficaz y autónoma el conocer y controlar sus pulsaciones de carrera, consiguiendo así un ritmo cómodo que puedan mantener.</p> <p><i>Tratamiento de la información y competencia digital:</i> Procesamiento de la información registrando las pulsaciones realizadas en cada serie de carrera y realización de una ficha de registro de las sesiones de resistencia realizadas y las distancias recorridas.</p>
Calentamiento:	
Parte principal:	<p>Sesión 2 de resistencia aeróbica (ficha alumno); tras cada serie los alumnos registran sus pulsaciones.</p> <p>Carrera continua 7 min., descanso activo y carrera continua otros 7 min.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad dirigidos por los propios alumnos (grupo 1).</p>
Vuelta a la calma:	Reflexión grupal. Relajación individual.
Material necesario:	
Observaciones:	Hacer hincapié en la correcta ejecución e identificar los músculos trabajados en la parte de flexibilidad.



Sesión Nº 6	RESISTENCIA-FLEXIBILIDAD
Objetivos:	<p>Ser capaz de mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado.</p> <p>Controlar de forma autónoma la distancia que recorremos y las pulsaciones que tenemos al finalizar.</p> <p>Conocer y practicar distintos ejercicios de flexibilidad y ser capaz de exponerlos al grupo.</p> <p>Coordinar el ritmo de carrera continua con el de un compañero que tenga un ritmo parecido.</p>
Contribución a las competencias	<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i> Comunicarse y conversar con el compañero o compañera con quien realizan el ejercicio. Establecer vínculos y construcciones con los demás y el entorno en el objetivo común.</p> <p><i>Competencia matemática:</i> Comprueban la posibilidad real de utilizar la actividad matemática en el contexto de la actividad física mejorando ya el dominio del procedimiento de cálculo y control de pulsaciones y distancias.</p> <p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:</i> Muestra actitudes de responsabilidad y respeto hacia su compañero y él mismo al coordinarse el ritmo de carrera. Conocer la reacción del cuerpo humano ante el esfuerzo prolongado.</p> <p><i>Competencia social y ciudadana:</i> Una comprensión crítica de la realidad en el que el grupo respetará las indicaciones respecto a los ejercicios de flexibilidad y su correcta realización.</p> <p><i>Autonomía e iniciativa personal:</i> Situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante las tareas de dificultad y saber mantener su propio ritmo de carrera. Saber que esforzándose pueden alcanzar las metas propuestas.</p> <p><i>Aprender a aprender:</i> Será capaz de continuar aprendiendo de manera más eficaz y autónoma el conocer y controlar sus pulsaciones de carrera, consiguiendo así un ritmo cómodo que pueda mantener.</p> <p><i>Tratamiento de la información y competencia digital:</i> Procesamiento de la información registrando las pulsaciones realizadas en cada serie de carrera y realización de una ficha de registro de las sesiones de resistencia realizadas y las distancias recorridas.</p>
Calentamiento:	
Parte principal:	<p>Sesión 3 de resistencia aeróbica (ficha del alumno); tras las series los alumnos y alumnas se toman las pulsaciones.</p> <p>En esta sesión buscaremos una pareja que corra a un ritmo parecido al nuestro, y correremos juntos.</p> <p>Carrera continua 10 min.</p> <p>Descanso activo</p> <p>Carrera continua 8 min.</p> <p>Estiramientos realizados por los alumnos (grupo 2).</p>
Vuelta a la calma:	<p>Por parejas, comentar el desarrollo de la sesión y si han tenido unas pulsaciones parecidas.</p>
Material necesario:	
Observaciones:	

Sesión Nº 7	VAMOS CORRIENDO HASTA MADRID... O BARCELONA...
Objetivos:	<p>Ser capaz de mantener un esfuerzo ligero durante un tiempo prolongado. Controlar de forma autónoma la distancia que recorreremos y las pulsaciones que tenemos al finalizar. Conocer y practicar distintos ejercicios de flexibilidad. Trabajar en grupo para conseguir un objetivo común.</p>
Contribución a las competencias	<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i> Expresa de forma oral las reflexiones sobre los objetivos alcanzados tras contabilizar los kilómetros corridos. Comunicarse y conversar son acciones que suponen habilidades para establecer vínculos y relaciones constructivas con los demás.</p> <p><i>Competencia matemática:</i> Comprueban las posibilidad real de utilizar la actividad matemática en el contexto de la actividad física dominando ya el procedimiento de cálculo y control de pulsaciones y distancias.</p> <p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:</i> Tras estas sesiones de trabajo de resistencia al alumno le proporciona conocimientos y criterios para el mantenimiento y la mejoría de las cualidades físicas saludables. Conoce la reacción del cuerpo humano ante un esfuerzo prolongado.</p> <p><i>Competencia social y ciudadana:</i> Aceptan la idea de que todos los alumnos son importantes para alcanzar la meta común (al sumar todos los metros recorridos); contribuye al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo, aceptando los diferentes niveles de los compañeros.</p> <p><i>Autonomía e iniciativa personal:</i> El alumnado toma protagonismo en la organización individual y colectiva de las actividades y se siente partícipe de un proyecto común e intenta colaborar para que salga lo mejor posible.</p> <p><i>Aprender a aprender:</i> Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo y aprende a conocer cuáles son sus pulsaciones de carrera, consiguiendo así un ritmo cómodo que puedan mantener.</p> <p><i>Tratamiento de la información y competencia digital:</i> Los alumnos realizarán una ficha con el ordenador de las sesiones de resistencia realizadas y las distancias recorridas. También registran las pulsaciones de cada serie.</p>
Calentamiento:	
Parte principal:	<p>Sesión 4 de resistencia aeróbica. En esta sesión se contabilizarán los kilómetros recorridos por todo el grupo durante estas últimas sesiones. Realizar una carrera continua de 15-20 min con cambios de ritmo. Flexibilidad por grupos (grupo 3)</p>
Vuelta a la calma:	<p>Comentar los objetivos conseguidos, tras la suma total de kilómetros. Comprobar en el mapa hasta dónde hemos llegado.</p>
Observaciones:	<p>Los alumnos sienten al final que han conseguido la meta planteada. Deben intentar no perder el hábito de salud ya adquirido.</p>



Sesión Nº 8	VAMOS CORRIENDO HASTA MADRID... O BARCELONA...
Objetivos:	Saber realizar movimientos sencillos a gran velocidad. Conocer los términos de <i>frecuencia</i> y <i>amplitud</i> de zancada y llevarlos a la práctica. Respetar las normas de los juegos propuestos.
Contribución a las competencias básicas	<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i> Expresar de manera oral las reglas de los juegos y las reflexiones sobre el trabajo realizado.</p> <p><i>Competencia matemática:</i> diferenciar distancias pequeñas y grandes, así como ritmo/frecuencia en la realización de los ejercicios de zancada.</p> <p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo exterior:</i> Aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas.</p> <p><i>Competencia social y ciudadana:</i> El cumplimiento de las normas y reglamentos de los juegos propuestos colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. Fomentar el respeto hacia las diferencias de nivel de los componentes del equipo y los resultados.</p> <p><i>Competencia cultural y artística:</i> Contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, con los juegos populares para el desarrollo de la velocidad (juego de cuerdas).</p> <p><i>Autonomía e iniciativa personal:</i> El alumnado toma protagonismo en la organización interna de los equipos participantes en el juego.</p> <p><i>Aprender a aprender:</i> Ofrece al alumno recursos para llegar a un proceso de experimentación en determinadas actividades físicas. Desarrolla estrategias para realizar movimientos de forma cada vez más eficaz.</p>
Calentamiento	
Parte principal:	<p>Actividad 1: Por oleadas, recorrer una distancia de unos 40 m. en el menor nº de zancadas posible (amplitud).</p> <p>Actividad 2: recorrer la misma distancia dando pasitos cortos y muy rápidos (frecuencia).</p> <p>Actividad 3: series con picas y/o aros</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pondremos las picas y los aros bastante juntas para que trabajen la frecuencia (realizarán el ejercicio con velocidad máxima). Se pueden pasar a pies juntos, con apoyos laterales, con apoyos de pie alternativos, haciendo elevación de rodillas. 2. pondremos las picas y los aros más separados para que trabajen la amplitud 3. pondremos el material muy junto al principio y poco a poco más separado para que progresivamente vayan haciendo la zancada más amplia. <p>Actividad 4: juego "la cuerda de atar". Variante del juego del pañuelo (se puede realizar con diferentes tipos de desplazamientos, p. e. zancadas largas).</p>
Vuelta a la calma:	Reflexión grupal Estiramientos suaves.
Material necesario:	Picas/aros.
Observaciones:	Poned mucha atención en no pisar las picas, el resbalón puede ser peligroso.

Sesión Nº 9	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO. "APRENDO A CORRER BIEN"
Objetivos:	Conocer los principios básicos de la técnica de carrera en velocidad. Aprender a observar y analizar la técnica de carrera de un compañero. Ser conscientes de lo que hacemos mal e intentar corregirlo.
Contribución a las competencias básicas	<i>Competencia en comunicación lingüística:</i> Comunicarse y conversar con el compañero o compañera para expresar opiniones y formar un juicio sobre la realización de los ejercicios. <i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:</i> Aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas. Conocer la velocidad que puede alcanzar nuestro cuerpo en la realización de diferentes movimientos. <i>Competencia social y ciudadana:</i> El alumno elige cómo comportarse y responsabilizarse de las elecciones y decisiones adoptadas respecto a cómo realiza la carrera el compañero o compañera. Aceptar las aportaciones de los otros para poder mejorar tu técnica. Saber hacer una crítica constructiva. <i>Autonomía e iniciativa personal:</i> Ofrece situaciones en las que debe manifestar autosuperación. Tomar decisiones a partir de la observación y tener confianza en sus propios criterios. <i>Aprender a aprender:</i> Permite que el alumnado pueda regular su propio aprendizaje y sea capaz de analizar y corregir errores.
Calentamiento	
Parte principal:	Actividad 1: Por oleadas, practicar distintos ejercicios de técnica de carrera: elevaciones de rodillas (skipping), talón a glúteos, impulsos con el pie, correr a grandes zancadas. Actividad 2: Correr con las manos detrás de la espalda, correr intentado hacer un movimiento de brazos correcto. Actividad 4: por parejas, hacer dos sprints (uno persigue al otro). Actividad 5: por parejas, ficha de corrección de técnica de carrera.
Vuelta a la calma:	Breve análisis de la actividad realizada. Estiramientos suaves.
Material necesario:	Ficha de observación y de registro.
Observaciones:	



Sesión Nº 10	CONCLUSIONES. LLEGAMOS A LA META
Objetivos:	Ser capaz de autoevaluarse en la prueba de resistencia y valorar su nivel de esfuerzo. Reflexionar sobre las metas alcanzadas tras la realización de la unidad didáctica. Conocer los beneficios que la práctica habitual de actividad física tiene en nuestro organismo y comprobar si han notado mejoría tras estas sesiones.
Contribución a las competencias	<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i> Reflexionar y ser capaz de autoevaluarse y expresar de forma oral y escrita unas conclusiones generales sobre el trabajo realizado.</p> <p><i>Competencia matemática:</i> Utilizan elementos matemáticos al enfrentarse a situaciones cotidianas, como al plasmar todos los kilómetros recorridos en un mapa.</p> <p><i>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:</i> Conocer y medir el nivel de esfuerzo, autosuperación y mejora en la prueba de resistencia.</p> <p><i>Competencia social y ciudadana:</i> saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir al bienestar personal y colectivo. Responsabilidad y capacidad de gestionar el estrés a la hora de hacer la prueba de resistencia.</p> <p><i>Autonomía e iniciativa personal:</i> Ser capaz de valorar el nivel de esfuerzo que se ha realizado en estas sesiones y concretamente en la prueba de resistencia.</p> <p><i>Aprender a aprender:</i> Disponer de habilidades para ser capaz de continuar aprendiendo de forma más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades. Poder aplicar las nociones de entrenamiento saludable a su vida cotidiana. Aprender a evaluarse y a ser críticos con su trabajo.</p>
Calentamiento:	
Parte principal:	Autoevaluación: El alumnado comprobará cuánto tiempo es capaz de mantener su ritmo de carrera. (Prueba de resistencia). Conclusiones generales del trabajo realizado en esta unidad didáctica. Con los datos de los kilómetros recorridos entre todos los cursos de 1º de ESO, terminaremos la ficha de resistencia (con un mapa, el alumnado deberá averiguar hasta qué ciudad o pueblo han llegado entre todos).
Vuelta a la calma:	Planteamos nuevos retos para próximas sesiones.
Material necesario:	Mapa
Observaciones:	

Criterios e instrumentos de evaluación

El alumnado deberá:

- Realizar las fichas propuestas. Valoraremos la utilización correcta del lenguaje.
- Ser capaz de correr al menos 10 min sin parar.
- Saber tomarse las pulsaciones correctamente y conocer en qué tramo de pulsaciones está realizando una actividad física saludable.
- Conocer diferentes ejercicios para mejorar las cualidades físicas que nos ayudan a estar sanos. Saber explicar de forma oral algunos de estos ejercicios para que los realicen el resto de los compañeros y compañeras del grupo.
- Saber realizar correctamente ejercicios de fortalecimiento y de flexibilidad para distintas partes del cuerpo.
- Conocer los gestos técnicos básicos para correr bien en velocidad.

- Realizar una autoevaluación sobre esta unidad didáctica; obtener conclusiones sobre si ha cumplido los objetivos propuestos, su nivel de esfuerzo, su capacidad de mejora, etc.
- Cumplir las normas de las actividades propuestas y tener una actitud de respeto hacia el profesor o profesora y hacia sus compañeros.
- Participar activamente en las actividades propuestas.

Sugerencias de uso

Atención a la diversidad

Esta unidad didáctica está dirigida a alumnos de 1º de ESO. Antes se habrá evaluado el nivel inicial de condición de cada alumno, para las posibles adaptaciones en las sesiones. Cada alumno realizará la actividad física propuesta según su nivel. Por ejemplo: alumnos con sobrepeso o con un nivel de condición física muy bajo deberán ir a un ritmo muy lento. Por ello, los alumnos deben aprender a tomarse las pulsaciones, y así conoceremos si está trabajando de forma saludable, entre 130 y 160 pulsaciones por minuto.

Espacio

Sería importante realizar las sesiones de resistencia en una zona verde o, por lo menos, al aire libre y con espacio suficiente.

Desarrollo de la competencia lingüística

Como apoyo al desarrollo de esta competencia añadimos unas sugerencias de actividades que podemos proponer a nuestros alumnos:

- Búsqueda en prensa, internet, etc., de artículos sencillos relacionados con la actividad física y la salud, hacer un pequeño resumen (comprensión lectora) y exponerlo al resto de los compañeros (desarrollo de la comunicación oral).
- Proponer la lectura de algún libro y/o artículo sobre historias de esfuerzo y superación de algún deportista conocido, realizar un resumen y un breve comentario de opinión sobre el mismo (p.e. "A golpe de pedal" de Pedro Delgado, "Lágrimas por una medalla" de Cristina Gallo y Tania Lamarca, "El gol imposible" de Enrique Sánchez, etc.).
- Conocer y explicar el significado de algunas palabras en otros idiomas que se utilizan en el mundo del deporte (footing, running, skipping, stretching, etc.).

Orientaciones didácticas

Se inicia la unidad didáctica con sesiones más dirigidas, pero luego el alumno deberá ir adquiriendo autonomía y responsabilidad:

- Conociendo su ritmo de carrera adecuado.
- Explicando ejercicios de flexibilidad a sus compañeros.



- Corrigiendo errores en la técnica de carrera.
- Autoevaluándose en la prueba de resistencia, etc.

Para saber más

Entrenamiento de la resistencia:

www.sportcoach.com

www.runners.es

Flexibilidad:

www.la-flexibilidad.com

www.estiramientos.es

Técnica de carrera:

www.youtube.com (visionado carreras de 100 y 200 mts).

Unidad didáctica

Desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud

Rosa Rey Valdés
Montserrat Rodríguez Pallás

MATERIAL PARA EL ALUMNADO

El material para el desarrollo de esta unidad será el siguiente:

- Apuntes básicos sobre condición física.
- Ficha de ejercicios de técnica de carrera.
- Fichas de trabajo:
 - "Después de sudar..." (¿qué debemos hacer después de realizar ejercicio?)
 - "Cuento mis latidos"
 - "Mi entrenamiento de resistencia"
 - "Aprendo a correr bien"

La condición física. "Quiero estar en forma"

Definición

La condición física es el estado de forma en el que se encuentra nuestro organismo. Una buena condición física nos permite realizar cualquier actividad cotidiana y/o deportiva sin ningún problema y ayuda a que tengamos un estado de salud óptimo. La condición física está formada por las capacidades físicas.

**Clasificación de las cualidades físicas**

- A) Capacidades coordinativas:
- La coordinación.
 - El equilibrio.
 - La agilidad.
- B) Capacidades físicas básicas:
- **La fuerza** es la capacidad de ejercer tensión frente a una resistencia.
 - **La velocidad** es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.
 - **La resistencia** nos permite mantener un esfuerzo el mayor tiempo posible.
 - **La flexibilidad** permite realizar movimientos con la mayor amplitud posible sin dañar los músculos y las articulaciones.



¿Por qué es necesaria una buena condición física?

Porque una buena condición física:

- Mejora la salud, disminuye la posibilidad de estar enfermo.
- Reduce el stress y las tensiones.
- Nos sentimos bien, nos cansamos menos, estamos más ágiles, tenemos más resistencia...; en resumen, tenemos una mejor «calidad de vida».

¿De qué depende una buena condición física?

- De tu edad y tu sexo (el hombre es más fuerte y la mujer más flexible).
- De tu herencia genética.
- De tu coordinación nerviosa.
- De las capacidades físicas.
- Y, sobre todo, de los hábitos de vida: practicar ejercicio al menos 3 días por semana, alimentarse bien (dieta equilibrada), no consumir ni tabaco ni alcohol.

Evaluación del nivel físico

Podemos saber si estamos en forma con unas pruebas físicas que nos dan información sobre el nivel de nuestra condición física:

- Course Navette.
- Test de Cooper.
- Test de abdominales, de flexibilidad, de fuerza de brazos, etc.

► “Después de sudar...”

- **Debemos hidratarnos:** para prevenir la deshidratación durante el ejercicio prolongado, debemos beber agua o bebidas isotónicas antes, durante el esfuerzo y después.



- **Realizar estiramientos** y ejercicios de soltura y relajación.



- Si podemos debemos **ducharnos**; si no, al menos, lavarnos y cambiarnos de camiseta.





“Vamos corriendo hasta... París”

La resistencia

NOMBRE Y APELLIDOS:

Estas son las sesiones que vamos a realizar para mejorar nuestra resistencia. En cada sesión anotaremos el tiempo real que hemos corrido y la distancia recorrida, así como las pulsaciones que tenemos al finalizar el ejercicio. Cuando acabemos las sesiones sumaremos todas las distancias recorridas por cada alumno y alumna y obtendremos la distancia que hemos recorrido entre toda la clase. Después sumaremos las distancias de todas las clases de 1º ESO y veremos si entre todos conseguimos recorrer una distancia similar a la que hay entre Zaragoza y París (1100 km.).



Desarrollo de las sesiones

• SESIÓN 1

Carrera suave 5 min., descanso breve, y otros 5 min.

Tiempo real que he corrido:

Distancia recorrida:

Pulsaciones al finalizar:

• SESIÓN 2 (correremos por parejas con un ritmo de carrera similar)

Carrera suave 7 min., descanso breve, y otros 7 min.

Tiempo real que he corrido:

Distancia recorrida:

Pulsaciones al finalizar:

• SESIÓN 3

Carrera suave 10 min., descanso breve, y otros 8 min.

Tiempo real que he corrido:

Distancia recorrida:

Pulsaciones al finalizar:

• SESIÓN 4

Carrera suave 15-20 min., con cambios de ritmo

Tiempo real que he corrido:

Distancia recorrida:

Pulsaciones al finalizar:

TOTAL DE KILÓMETROS RECORRIDOS:

Conclusiones del trabajo

¿He mejorado?, ¿qué sensaciones físicas he tenido?, ¿ha sido un trabajo sencillo o ha sido duro?, ¿por qué?

“Vamos corriendo hasta... París”

Por grupos, vamos a calcular la distancia que hemos recorrido entre toda la clase y vamos a investigar hasta dónde podemos llegar con la distancia que hemos recorrido.

Buscad en internet a qué distancia está Zaragoza de otras ciudades o pueblos que conozcáis:

- Zaragoza-Jaca: 140 Km
- Zaragoza-Teruel: 181 Km
- Zaragoza-Tarragona: 240 Km
- Zaragoza-Madrid: 325 Km
- Zaragoza-París: 1100 Km

Otros:





► La velocidad: “Aprendo a correr bien”

Plantilla de observación:

Nombre	1ª serie	2ª serie (después de la corrección de su compañero/a)
CABEZA Va erguida, con la mirada al frente		
BRAZOS No se cruzan delante del cuerpo. Tienen un movimiento amplio.		
TRONCO Va erguido, no se inclina ni hacia atrás ni hacia delante		
PIERNAS Levanta las rodillas hasta la altura de las caderas. Acerca el talón al glúteo cuando acaba de impulsar.		
APOYO DE PIES No apoya el talón al correr. No va de puntillas. Realiza una buena impulsión con el pie.		

ANALIZA CON TU
COMPAÑERO O COMPAÑERA:

¿Corro con una buena técnica o hay gestos que puedo mejorar?,
¿noto diferencia entre la 1ª y la 2ª serie?, ¿he mejorado?



► "Controlo mis latidos"

NOMBRE:

La FRECUENCIA CARDIACA (FC) señala el número de pulsaciones del corazón con las cuales impulsa la sangre al resto del cuerpo.

La FC puede indicarnos la INTENSIDAD del esfuerzo físico que hace cada persona al realizar actividades físicas. Con esta ficha vas a poder observar la variación de la FC según el tipo de actividad y según la persona que la realice.



¿Cómo nos tomamos la FC? Hay varias zonas apropiadas para tomar la FC:

- La arteria radial cerca de la muñeca.
- La arteria carótida a la altura del cuello.
- La zona del pecho junto al corazón.
- Se tomarán las pulsaciones con el dedo índice y corazón (nunca con el pulgar).

¿Cuánto tiempo hemos de tomar? Utilizaremos un periodo de 15 segundos, multiplicando el resultado por 4 para obtener la FC en un minuto.

Realiza las actividades propuestas en la siguiente tabla durante el tiempo propuesto por el profesor, registrando la FC obtenida en 15 segundos en cada una de ellas.

TOMA DE PULSACIONES EN 15 SEG					
FC en Reposo	FC tras el calentamiento	FC 1 tras el juego	FC 2 Pases balón	FC 3 Series	FC 4 Estiramientos

En todas las actividades anteriores has tomado las pulsaciones en 15 segundos. ¿Crees que cambiaría la FC si se tomara en 1 minuto? Para comprobarlo realiza la siguiente tarea:

- Durante el tiempo que te marque el profesor, realizarás una actividad. Al terminar, tómate las pulsaciones de manera que al llegar a los 15 segundos (el profesor te avisará) aprendas el número de pulsaciones que llevas hasta ese momento, para seguir contando hasta llegar al minuto.

Con el número que has aprendido y el número que tienes al final completaréis la siguiente tabla:

FC en 15 seg.	FC en 1 minuto	FC en 15 seg. x 4



Para pensar y comentar:















1. ¿Observas alguna diferencia de pulsaciones entre las diferentes casillas?
Razónalo.
A mayor intensidad del ejercicio, mayor número de pulsaciones.
2. Comenta con los compañeros: ¿En qué actividad tenéis más pulsaciones?
¿Y menos? ¿Por qué?
Deben ser aquellas en las que se produzcan más desplazamientos y se movilice más masa corporal.
3. ¿Las pulsaciones más altas y más bajas de cada uno de vosotros coinciden en las mismas actividades? ¿Por qué?
Normalmente sí, aunque con valores diferentes según los individuos.

Otros datos de interés:

Frecuencia cardiaca máxima: $220 - \text{edad} =$

Trabajo físico saludable entre 130-160 pul./min.

En grupos de 4, elegiréis 3 ejercicios de cada uno de los siguientes bloques de **EJERCICIOS ANALÍTICOS de TÉCNICA DE CARRERA**¹ (tobillos, extensión rodilla, elevación rodilla, contacto pie con suelo y valías). Es decir, cada día intentaréis hacer 3x5 = 15 ejercicios diferentes de técnica de carrera. Los realizáis al final del calentamiento sobre una recta de 20m, y los repetiréis 3 ó 4 veces. Inicialmente, los haréis a una velocidad lenta y cuando los dominéis, iréis aumentando dicha velocidad.

<p>1. TOBILLOS</p>	 <p>1.1. ANDAR PUNTA. Andar marcando la acción del pie, efectuar una acción secante, ahondando el suelo con el dedo gordo.</p>	 <p>1.2. IMPULSOS VERTICALES. Acción vertical (base arriba) provocada únicamente por la acción del tobillo.</p>	 <p>1.3. IMPULSOS EN PROFUNDIDAD. Igual que el 1.2. pero desplazándose ligeramente hacia delante.</p>	 <p>1.4. IMPULSO FLEXIÓN TOBILLO EN VUELO. Impulsos con máxima flexión en la fase de vuelo. Tirar bien del empuje hacia la espalda.</p>	 <p>1.5. ACCIÓN TOBILLOS CONTRA PARED</p>
<p>2. EXTENSIÓN RODILLA</p>	 <p>2.1. EXTENSIÓN BRUSCA RODILLA. Andar marcando extensión brusca y vertical de la rodilla (base arriba)</p>	 <p>2.2. EXAGERAR EXTENSIÓN VERTICAL RODILLA. Igual que 2.1. pero exagerando flexión pierna de apoyo</p>	 <p>2.3. ANDAR CADERAS BAJAS. Andar con caderas bajas, exagerando el impulso con la pierna retrasada.</p>	 <p>2.4. TRIPLE DE RODILLA. Elevación al frente de la rodilla (contraria). Impulsos.</p>	 <p>2.5. BATIDAS ALTERNATIVAS (Avanzando, la pierna solo apoya)</p> <p>2.6. IMPULSOS CON UNA SOLA PIERNA. La otra pierna solo se apoya en el vacío.</p> <p>2.7. DISEQUILIBRIO Y SALIR CORRIENDO</p>
<p>3. ELEVACIÓN RODILLA</p>	 <p>3.1. SKIPPING. Alto, medio y bajo</p> <p>3.2. Carrera exagerando elevación de las rodillas</p> <p>3.3. Elevación de rodillas por encima de la horizontal (tranco arriba)</p>	 <p>3.4. LA JACA. (Elevación rodilla y extensión horizontal de la pierna)</p>	 <p>3.5. TIBERAS AL RASO. Elevación pierna haciendo línea</p>	 <p>3.6. TALÓN A GLUTOS (variando inclinación tranco y frecuencia)</p>	

¹ http://www.anltsapopulareravalledid.com/decampasartico/losjercicios_tecnica_carrera.pdf