

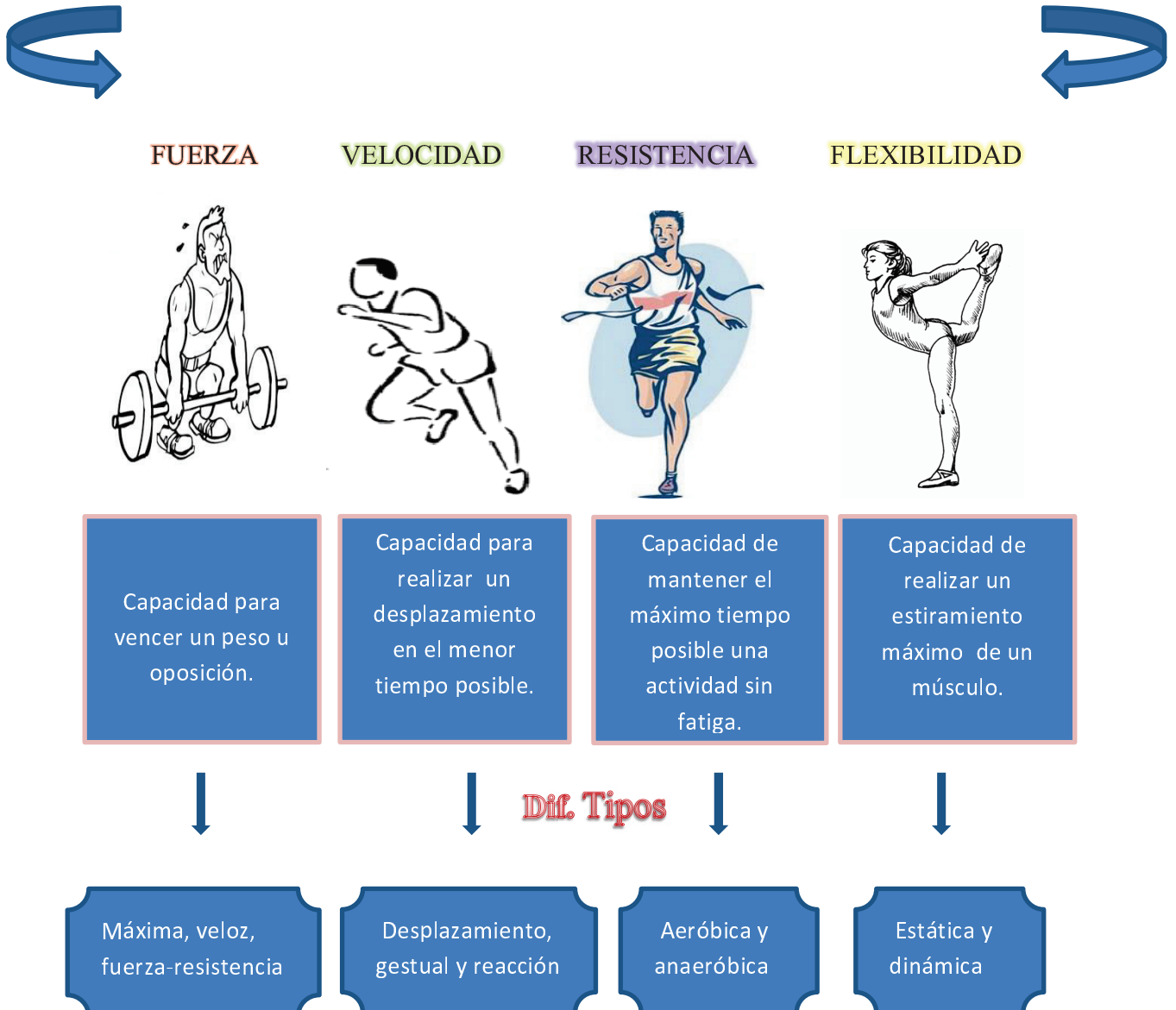
5. Diseño materiales curriculares impresos

Material Informativo: “Las cualidades físicas de nuestro cuerpo”

¿QUÉ SON LAS CUALIDADES FÍSICAS DE NUESTRO CUERPO?

Son las cualidades básicas que tiene toda persona para realizar cualquier actividad física o deportiva. Podemos mejorarla a través de entrenamiento y no tienen por qué desarrollarse de forma aislada.

LAS CUALIDADES FÍSICAS SON LAS SIGUIENTES





Nombre:..... Curso:

Piensa y contesta:

¿Qué son las cualidades físicas básicas?

.....
.....

¿Cuáles son las cualidades físicas básicas? Señala sus diferentes tipos.

1..... 2..... 3..... 4.....

Describe una situación donde aparezca cada una de las cualidades físicas del ser humano:

-
-
-
-

Elige un deporte que te guste (fútbol, gimnasia rítmica, judo, balonmano, etc...) y escribe un ejemplo de una acción donde intervenga cada cualidad física.

Ejemplo: El delantero uso su gran velocidad para adelantarse a la defensa y marcar.



Por último vamos a buscar dos actividades de la vida diaria donde se utilicen las capacidades físicas básicas.

Ejemplo: Mi padre uso su fuerza para traer la bombona de butano recién comprada.

-
-

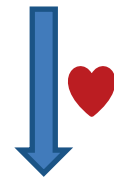
Fuente: Devís (1998).

Material informativo: "EL corazón, motor de nuestro cuerpo"

Hola mi nombre es "Corazón" y te voy a proporcionar información sobre mi funcionamiento durante el ejercicio físico



Trabajo todos los días sin descanso, mi misión es bombear sangre al resto del cuerpo para que puedan desempeñar su trabajo



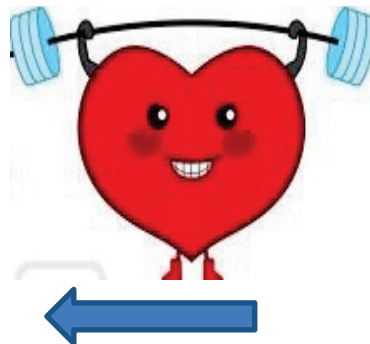
Para conocer la intensidad del ejercicio que haces, debes saber tomar el pulso: en la muñeca, cuello o en el corazón.



En el interior de la sangre se encuentra la energía que consumimos durante el ejercicio proporcionada por los alimentos que comemos.



A mis latidos los suelen llamar pulsaciones o frecuencia cardiaca



Cuanto más intensa es la actividad, más energía necesitas, y por lo tanto más rápido tendré que latir.

Actividades a realizar:

- a) Vamos a aprender a tomarnos las pulsaciones de pie, en reposo, para ello emplea la siguiente tabla siguiendo el mismo orden:

-No olvides multiplicar x2 las pulsaciones y tener cerca un cronómetro o reloj.

| Partes del cuerpo | Tiempo | Nº de pulsaciones por minuto |
|-------------------|--------|------------------------------|
| Corazón | 30'' | |
| Muñeca | 30'' | |
| Cuello | 30'' | |

¿En qué parte del cuerpo te ha resultado más fácil encontrar el pulso?

.....

¿Crees que el pulso varía en función de la parte del cuerpo donde lo tomes?

.....

- b) Rellena los huecos:

Pulsaciones / Corazón / Rápido / Intensidad / Cardíaca / Pulso

El es un músculo encargado de bombear sangre al resto de nuestro corazón. A sus latidos los suelen llamar frecuencia . Cuando más intenso es el ejercicio que realizamos, más tengo que latir. Para averiguar la de cada ejercicio que realizamos, debes saber tomar el , en la muñeca, en el cuello e incluso en el corazón. Cuando terminamos una actividad, no debemos hacerlo de golpe, sino que bajaremos nuestras , poco a poco.



Material conexión teoría-práctica: “Desarrollamos nuestras cualidades físicas”

Material que necesitarás: Un bolígrafo o un lápiz y un cronómetro o reloj.

Reglas: Comenzareis por la estación número “0” sentados en el suelo para tomar las pulsaciones, el tiempo lo marcará el profesor al dar un pitido (30 segundos), pararemos de contar cuando el profesor de otro pitido. En cada estación habrá un máximo de 3 parejas. Cada vez que el profesor haga sonar su silbato al menos una vez deberemos tomar nuestras pulsaciones, cuando lo haga dos veces anotaremos las pulsaciones y nos dirigiremos con nuestra pareja a la siguiente estación.



CIRCUITO CUALIDADES FÍSICAS



0- “Midiendo nuestras pulsaciones”

Tomamos pulsaciones de pie durante 30 segundos en la muñeca o el cuello, (recuerda que deberás multiplicarlo x2)

Pulsaciones en reposo:

.....



1- “Pelea de gallos”

Situado en cuclillas y enfrentados trataremos de desequilibrar al compañero.

Pulsaciones:

.....



2- “Piedra papel o tijera, 1,2,3...”

Por parejas, el ganador del duelo “piedra, papel o tijera” deberá pillar a su compañero antes de que cruce la línea de fondo. Se volverá andando y en la línea del centro del campo comenzará de nuevo el juego que decidirá el siguiente ganador que pilla.

Pulsaciones

.....



3- “Salta y corre sin parar”

A) En el sitio deberéis conseguir saltar al menos diez veces cada uno con una cuerda.

Descansaremos un minuto entre cada actividad.

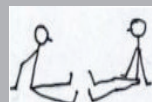
B) Realizareis una carrera cronometrada (Dos sprint /Ida y vuelta).

Pulsaciones: A)..... B).....



4- “No pierdas la cabeza”

La pareja se sienta uno en frente de otro con las piernas estiradas, deberéis intentar tocar la cabeza del compañero el mayor número de veces posible.



Pulsaciones:.....

- **¿Qué cualidad física has desarrollado en cada estación? Une con flechas**

1º. Estación

2º. Estación

3º. Estación

4º. Estación

o Resistencia

o Flexibilidad

o Fuerza

o Velocidad

- **¿Sabrías señalar que tipo de cualidad has trabajado dentro de cada una?**

Fuerza-Resistencia / Estática o dinámica / Aeróbica y anaeróbica / Desplazamiento

1. 2. 3. 4.

- **Marca con un punto verde (●) las siguientes afirmaciones con las que estés de acuerdo y con un punto rojo (●) con las que no:**

1) Mis pulsaciones han ido aumentando poco a poco.

2) Cuando la intensidad de los ejercicios ha ido aumentando mis pulsaciones también lo han hecho.

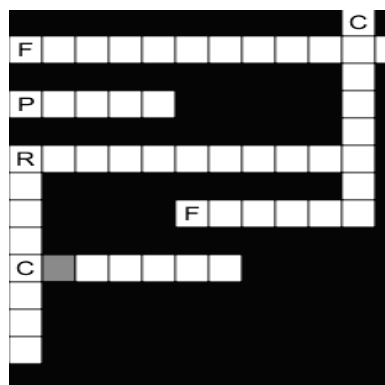
3) Me he sentido cada vez más fatigado conforme pasaba el tiempo.

4) Mi compañero y yo hemos tenido la misma capacidad física en todas las estaciones.

5) Hemos trabajado en cada estación sólo una cualidad física.

Fuente: G.P.P Ed. Física (1998)

- Resuelve el siguiente crucigrama:



Vertical:

- Los latidos del corazón pueden llamarse pulsaciones o frecuencia.....
- Tipo de velocidad que consiste en iniciar la actividad lo más rápido posible.

Horizontal:

- Capacidad de realizar un estiramiento máximo de una articulación.
- Latido constante o ritmo del corazón.
- Capacidad de mantener el máximo tiempo posible una acción sin fatiga.
- Capacidad para vencer un peso u oposición.
- Músculo encargado de bombear sangre al resto del cuerpo

- Busca en la sopa de letras el nombre de cuatro cualidades físicas y cuatro deportes en los que sean necesarias. *Por ejemplo: Tenis/ Resistencia.*



| <i>C. FÍSICA</i> | <i>DEPORTE</i> |
|------------------|----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Material crítico: “Que no te engañen”

Lee los siguientes anuncios e identifica cuáles es perjudicial, beneficioso o indiferente para el cuidado de nuestra salud.

“Ser más fuerte, veloz y resistente ¿al alcance de tu mano?”



“Sin sacrificio no conseguiremos nada”



“Adelgaza rápidamente desde el sofá de tu casa y sin esfuerzo”



Nombre del producto

“Pulsera mágica”

Descripción

Con esta pulsera en tu muñeca conseguirás ser más rápido, flexible, fuerte y veloz, puedes elegir entre una gran variedad de colores.

Nombre del producto

“Cinta de correr”

Descripción

Esta cinta de correr te indicará tus pulsaciones y calorías consumidas, podrás regular la velocidad y el tiempo durante el ejercicio.

Nombre del producto

“Faja eléctrica milagrosa”

Descripción

Con esta faja y sus vibraciones sobre la grasa de tu cuerpo conseguirás adelgazar en apenas una semana hasta siete kilos sin esfuerzo.

Vamos a reflexionar:

1. ¿Qué producto te parece más beneficioso? ¿Y el más perjudicial para la salud?, *Justifica tu respuesta.*

- El perjudicial para la salud es.....
.....
.....
- El beneficioso es.....
.....
.....

Fuente: Devís (1998)

2. Indica al menos una ventaja e inconveniente de cada producto:

| “Pulsera mágica” | “Cinta de correr” | “Faja eléctrica milagrosa” |
|------------------|-------------------|----------------------------|
| | | |
| | | |

3. Marca con una cruz si crees que cada afirmación es cierta o no:

- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> El primer anuncio y el último no resaltan la rapidez con la que se obtienen los resultados sin esfuerzo y no nos ayuda a mantenernos en forma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Perder una gran cantidad de peso en un tiempo tan corto es peligroso para nuestra salud, por lo tanto el tercer producto resulta muy perjudicial. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> El segundo anuncio aunque exige un mayor esfuerzo, nos dice lo que nuestro cuerpo necesita para mantenerse en forma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> Las cualidades físicas de cada persona pueden entrenarse y también ser aumentadas por una pulsera con “superpoderes”. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> El último producto puede resultar perjudicial para la salud, mientras que el primero únicamente no sirve nada más que para decorar nuestra muñeca. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. ¡Es hora de realizar un anuncio!

Producto beneficioso para la salud

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

Producto perjudicial para la salud

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

Material crítico: “Una recompensa muy saludable”

Problema

Un padre de avanzada edad llamado Ramón decide recompensar a uno de sus hijos con un viaje a donde el hijo premiado decida, pero no tiene claro cómo hacerlo. Para que sus hijos queden contentos con su decisión y ser lo más justo posible ha decidido repartir el dinero según el estilo de vida que actualmente tiene cada uno de sus hijos.

“¿Podéis ayudarme por favor?”



“Os presento a mis tres hijos”:

“Antonio es el mayor, su apretada agenda no le permite apenas hacer ejercicio, suele intentar dietas que le hagan perder peso rápidamente, a veces sale a correr con su mujer. A menudo para almorzar come un bocadillo en su escaso tiempo libre, suele cenar muy tarde al salir del trabajo. En muchas ocasiones he intentado ayudarle para que cambiara su estilo de vida, me preocupa mucho que duerma tan poco y trabaje tanto”.

“¡Mi padre es muy exagerado!”



“Gonzalo es el pequeño, procura hacer ejercicio todos los días, ya sea en el gimnasio al que acude todos los días con sus amigos o en la piscina a la que va tres veces por semana. Le gusta acostarse temprano para descansar bien, intenta comer sano y evitar excesivas grasas y la bollería. Para él lo más importante es su salud, a veces le digo que tanto deporte no tiene que ser bueno”.

“¡Creo que tendré que hacer más ejercicio!”



“Marta a pesar de estar en casa la mayor parte del día con sus hijos y trabajar en la oficina, procura hacer ejercicio todos los días al menos una hora, andando y saliendo en bici con toda la familia los domingos. Intenta comer bien aunque a veces se preocupa demasiado por su línea, se acuesta temprano porque al día siguiente necesita tener mucha energía. A veces le digo que de vez en cuando estaría bien salir de la rutina”.

“A veces me gustaría no estar tan agobiada”



¡Es hora de tomar una decisión!

1. Rellena este cuadro con una **X** (si crees que no es adecuado) o una **V** (si por el contrario crees que es suficiente) según los hábitos saludables o no que tiene cada hijo:

| Hábitos | Antonio | Gonzalo | Marta |
|------------------|---------|---------|-------|
| Ejercicio físico | | | |
| Alimentación | | | |
| Sueño | | | |

¡Nos ponemos de acuerdo!

2. En grupos de cuatro pondremos en común la actividad anterior, tendremos que explicar a nuestros compañeros por qué hemos puesto cada símbolo.

3. ¿Seríais capaces de contar a Ramón que es para vosotros tener salud?

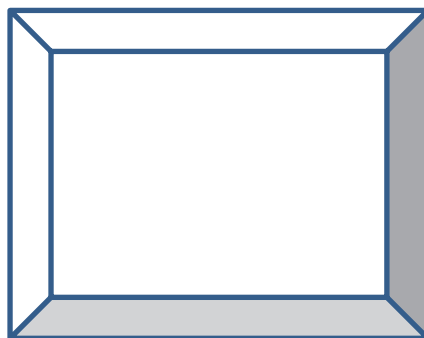
.....
.....
.....

4. Una vez compartido vuestra opinión, debéis llegar a una conclusión y elegir a que hijo le regalaríais el viaje. *Justificad vuestra decisión.*

Elegimos a..... porque.....

.....
.....
.....

5. Realiza un dibujo del hijo al que el padre debe premiar:



Fuente: G.P.P Ed. Física (1998)

