

Educación Física

SEDENTARISMO:

El sedentarismo es una manera de vivir en la que la actividad física realizada es mínima.

Un ejemplo... una persona que trabaja en una oficina y está todo el día sentada en su escritorio. Al terminar su jornada laboral, prende el auto y va a su casa, donde rápidamente se sitúa delante del televisor. Y así día tras día, durante mucho tiempo.

Estamos hablando de una persona sedentaria que no dedica un solo minuto de su tiempo en realizar ejercicio físico.

El peligro es que no entrena a su organismo para superar cualquier sobreesfuerzo que pueda surgir. Entonces notará un cansancio muy grande por ejemplo subiendo escaleras o si tiene que correr el colectivo o por cualquier razón. El individuo tiene menos fuerza, menos resistencia y se encontrará menos ágil y más torpe, y también estará mucho más indefenso ante las enfermedades.

ACTIVIDAD FÍSICA:

Vamos a catalogar como actividad física cualquier actuación del organismo humano que exige realizar movimientos de mayor intensidad que los considerados normales.

El caso más claro es el del ejercicio físico, que supone un nivel de actividad bastante superior al de la vida sedentaria. Pero también podemos encontrarnos casos de personas que, sin practicar una actividad deportiva, tienen un alto nivel de actividad física. Un ejemplo, es la persona que trabaja repartiendo cartas en la bicicleta, o quien descarga camiones, quien se traslada a su trabajo caminando o en bici trayectos muy largos.

¿Qué beneficios obtenemos?

- Acondicionamiento del corazón y del aparato circulatorio.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Mejora el estado de músculos, huesos y articulaciones.
- Mejora la actividad del sistema nervioso.
- Mantiene la forma general.
- Ayuda a hacer amigos.

Tener en cuenta...

- Realizar una buena digestión antes de comenzar un ejercicio intenso.
- Utilizar ropa adecuada, cómoda y transpirable.
- Utilizar zapatillas deportivas adecuadas.
- Ducharse siempre después del ejercicio físico. Además de que es necesario para cuidar la higiene, provoca una agradable sensación de bienestar.
- Colocarse ropa limpia y seca después de terminar la práctica deportiva. De esta manera, se evitan posibles infecciones (hongos, resfríos, gripe, etc.)

Menciona otros ejemplos de Sedentarismo y Actividad Física.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Desde bien pequeño, el organismo humano tiene la posibilidad de desplazarse.

Seguro que te has dado cuenta de la necesidad de los niños de moverse constantemente, de experimentar movimientos nuevos: caminar, gatear, lanzar cosas, intentar trepar, etc.

Gracias a todos esos movimientos, el niño puede crecer experimentando nuevas cosas y convirtiéndose poco a poco en una persona más hábil. Por eso esas actividades que realiza el niño, y que le ayudarán en el futuro a aprender movimientos más difíciles se llaman **HABILIDADES**.

Algunos ejemplos: caminar, correr, saltar, gatear, trepar, caer, rodar, empujar, girar, lanzar, agarrar, etc...

Para qué sirven?

Son tan esenciales para la persona, que si no las dominamos, nos resulta muy difícil desarrollar nuestra vida diaria.

Las Habilidades Motrices Básicas nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos con los demás. En definitiva, VIVIR.

Además, son la base de movimientos más complejos.

Las clases de Educación Física te pueden ayudar a conseguir este objetivo.

Practicar las habilidades motrices básicas todos los días.

EL LADO "BUENO" Y EL LADO "MALO"

En el cuerpo humano podemos distinguir dos lados, el izquierdo y el derecho. Has notado perfectamente cómo eres más hábil con un lado que con el otro: cómo eres capaz de darle más toques a una pelota con un pie que con el otro, como con una mano eres capaz de escribir y dibujar y con la otra no, etc...

Esto es normal y debe ser así. Lo raro sería que lo hicieras todo igual de bien con los dos lados.

A veces resulta divertido intentar practicar con el lado "malo". Aunque al principio puede parecernos difícil, es importante no descuidarlo para nuestro desarrollo físico.

En la clase de Educación Física es importante que se practique con ambos lados.

Trabajar el lado malo todos los días en acciones cotidianas diarias. Ejemplo:

- ✓ Peinarse.
- ✓ Cepillarse los dientes.
- ✓ Abrir y cerrar puertas.
- ✓ Limpiar.

De que otra manera trabajaste tu lado malo? Nombrar ejemplos.

LA RESPIRACION

La respiración es una función vital para nuestro cuerpo.

Al hacer ejercicio podemos notar como la respiración es muy profunda. Para realizarla correctamente el aire debe entrar por la nariz (inspiración) y salir por la boca (expiración).

En estado de reposo, cuando no hacemos nada, la respiración puede hacerse de estas formas: hinchando más la zona abdominal (la panza) o la zona de los pulmones (el pecho).

Si te acuestas en el suelo boca arriba y colocas tus manos en estas dos zonas y vas haciendo pruebas, podrás comprobar estos tipos de respiración. Si además cierras los ojos, encontraras una manera de relajarte y estar tranquilo.

“No inspirar por la nariz y hacerlo por la boca puede provocarnos alguna enfermedad respiratoria, ya que la nariz calienta el aire y lo limpia de impurezas”.

PIENSA Y RESPONDE

- De todo lo que se leyó en esta unidad de trabajo, yo ya conocía las siguientes cosas:
- De todo lo que se leyó en esta unidad de trabajo, yo he aprendido las siguientes cosas que antes no conocía:
- Lo que más me gusto fue:
- Lo que menos me gusto fue:
- Nombrar algunas actividades que hayas practicado: