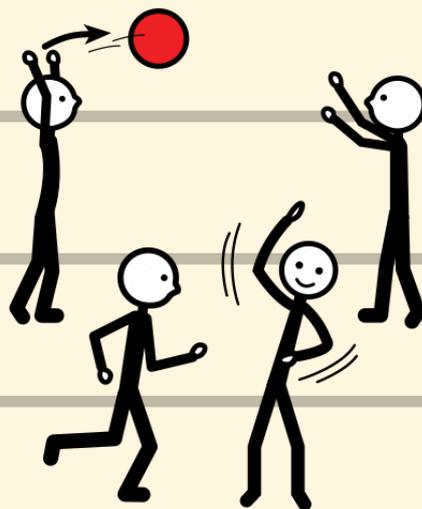


# EDUCACIÓN FÍSICA

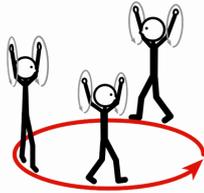
## ADAPTACIÓN CURRICULAR

### 1º ESO



## ¿Qué es el calentamiento?

Son todos los ejercicios que hacemos antes de empezar a hacer una actividad física.



## ¿Para qué sirve?

1º Para no tener una lesión



2º Pone en marcha nuestro cuerpo: aumenta la temperatura y activa el aparato circulatorio y el respiratorio



3º Prepara a nuestro cerebro: estamos más tranquilos y nos concentramos mejor.



## ¿Qué clases hay?

- Calentamiento general: vale para todas las actividades físicas.
- Calentamiento específico: preparamos solo algunas partes de nuestro cuerpo.

## ¿Qué pasos tengo que seguir para hacer un calentamiento correcto?

- Hay que ir aumentando poco a poco nuestro esfuerzo y la dificultad.
- El calentamiento hay que adaptarlo a cada deportista.
- El calentamiento tiene que durar entre 10 y 15 minutos.
- Es importante cambiar de ejercicios para no aburrirse.
- El calentamiento tiene que servir para el ejercicio que vamos a realizar.



## -ACTIVIDADES



¿Qué es el calentamiento?

---

---

### Escribe verdadero o falso

El calentamiento son ejercicios que sirven para cansarse más. \_\_\_\_\_

El calentamiento pone en marcha nuestro cuerpo. \_\_\_\_\_

Gracias al calentamiento prevenimos lesiones. \_\_\_\_\_

El calentamiento hace que estemos distraídos. \_\_\_\_\_

El calentamiento prepara nuestro cerebro. \_\_\_\_\_

### Une con flechas

CALENTAMIENTO  
GENERAL

- preparamos solo algunas partes de nuestro cuerpo.

CALENTAMIENTO  
ESPECÍFICO

- vale para todas las actividades físicas.



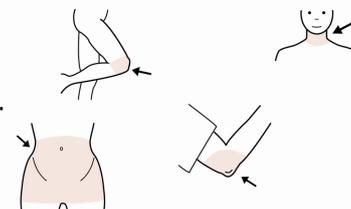
## ¿Qué partes tiene el calentamiento general?

Primero: activación. Andar, rotar, juegos de pilla-pilla.



Segundo: movilidad de las articulaciones.

- de arriba a abajo: cuello, hombros, codos, muñecas...
- de abajo a arriba: tobillos, rodillas, caderas...



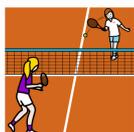
Tercero: estiramientos.

## ¿Qué partes tiene el calentamiento específico?

Primera parte: hay que hacer ejercicios de activación y movilidad de las articulaciones.

Segunda parte: hay que hacer movimientos necesarios para el deporte que vamos a realizar.

No es lo mismo calentar para practicar tenis que calentar para jugar un partido de fútbol.



## ¿Qué partes tiene una sesión de actividad física o deportiva?

1º Calentamiento: 10 minutos.

2º Parte principal: 30 minutos.

3º Vuelta a la calma: 10 minutos.



## ¿Qué es la vuelta a la calma?

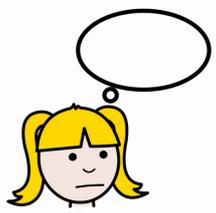
Son actividades en las que hacemos poco esfuerzo o son relajantes.

Se realizan siempre al final de la sesión.





## ACTIVIDADES



**-Escribe el nombre de las articulaciones del cuerpo que conozcas**

---

---

**-Escribe verdadero o falso:**

Para hacer un deporte primero hay que calentar. \_\_\_\_\_

El calentamiento es el mismo para todos los deportes. \_\_\_\_\_

En la tercera parte del calentamiento nos activamos. \_\_\_\_\_

El calentamiento dura unos 10 minutos. \_\_\_\_\_

El final de la sesión deportiva se llama "vuelta a la calma" \_\_\_\_\_

**-Completa con las palabras correctas**

activación-articulaciones-estiramientos

Primero: \_\_\_\_\_. Andar, rotar, juegos de pilla-pilla.

Segundo: movilidad de las \_\_\_\_\_.

- de arriba a abajo: cuello, hombros, codos, muñecas...
- de abajo a arriba: tobillos, rodillas, caderas...

Tercero: \_\_\_\_\_.

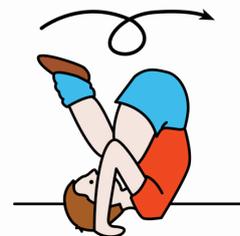
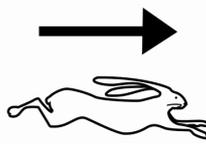


## ¿Para qué sirve la vuelta a la calma?

- Para que baje nuestra frecuencia cardiaca (latidos del corazón) y la frecuencia respiratoria (veces que respiramos).
- Para relajarnos y no estar nerviosos.

## CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son las cualidades que tiene una persona para hacer un ejercicio físico. Son cuatro: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.



## EXPRESIÓN CORPORAL

La expresión corporal nos permite expresar con nuestro cuerpo sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos...



¿Cuáles son las técnicas de expresión corporal?

El mimo, la dramatización, la respiración, la relajación, los bailes tradicionales, los bailes de salón, la danza... y algunos deportes como el patinaje artístico y la gimnasia rítmica.



## ACTIVIDADES



### ¿Para qué sirve la vuelta a la calma?

- a) para estar más nerviosos
- b) para que no nos cansemos tanto
- c) para bajar la frecuencia cardiaca y respiratoria

### ¿Qué es la frecuencia cardiaca?

- a) Las veces que late el corazón
- b) el ritmo de un baile
- c) las veces que respiramos

### ¿Cuáles son las cualidades físicas?

- a) fuerza, velocidad y flexibilidad.
- b) resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- c) resistencia, velocidad y flexibilidad.

## Completa

expresar-cuerpo-emociones

La expresión corporal nos permite \_\_\_\_\_ con nuestro \_\_\_\_\_

sensaciones, \_\_\_\_\_, sentimientos, pensamientos...

### Escribe el nombre de cada forma de expresión corporal:

mimo, baile tradicional, patinaje artístico, ballet, baile, bailes de salón, gimnasia rítmica, danza



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

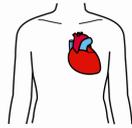
## SISTEMAS ORGÁNICOS

### ¿Por qué es bueno hacer ejercicio físico?

Hacer ejercicio es beneficioso porque ayuda a que nuestro organismo funcione correctamente.

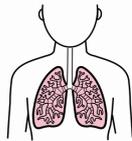
### ¿Qué sistemas o aparatos de nuestro cuerpo se benefician con el ejercicio físico?

#### SISTEMA CARDIOVASCULAR



El corazón, las arterias y las venas son los encargados de que el oxígeno y las sustancias nutritivas se repartan por todo el cuerpo a través de la sangre.

El ejercicio físico mejora nuestro sistema cardiovascular y hace que trabaje mejor nuestro corazón



#### SISTEMA RESPIRATORIO

Está formado por los pulmones y las vías respiratorias.

Se encargan de tomar el oxígeno del aire para que la sangre lo reparta por nuestro organismo.

También se encarga de eliminar el dióxido de carbono y lo expulsa al exterior.

Gracias al ejercicio, los músculos necesitan más oxígeno y nuestros pulmones tienen que trabajar mejor.

#### ACTIVIDADES



¿Por qué es bueno hacer ejercicio físico?

- a) Porque nos lo dice el médico
- b) Porque ayuda a nuestro cuerpo a funcionar mejor
- c) Porque así nos divertimos



## APARATO LOCOMOTOR

Está formado por los músculos, huesos y articulaciones.

Gracias al ejercicio el músculo mejora su capacidad de contracción.

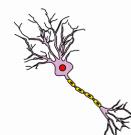


Se fortalecen los tendones y ligamentos. Así nos lesionamos menos.

El ejercicio físico también mejora el crecimiento de los huesos.

## SISTEMA NERVIOSO

Está formado por el cerebro y los nervios.



Gracias al ejercicio físico mejora la velocidad en la que en cerebro se comunica con los músculos.

## ACTIVIDADES



**Nombra órganos de cada aparato o sistema**

sistema nervioso

aparato locomotor

sistema respiratorio

sistema cardiovascular

## HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es el conjunto de normas que tenemos que seguir para tener una correcta posición del cuerpo cuando estamos quietos (sentados, tumbados...) o en movimiento (andando, corriendo, haciendo ejercicio...).



## LA ESPALDA

La espalda está formada por huesos muy resistentes y músculos fuertes porque tiene que sujetar el peso del cuerpo.

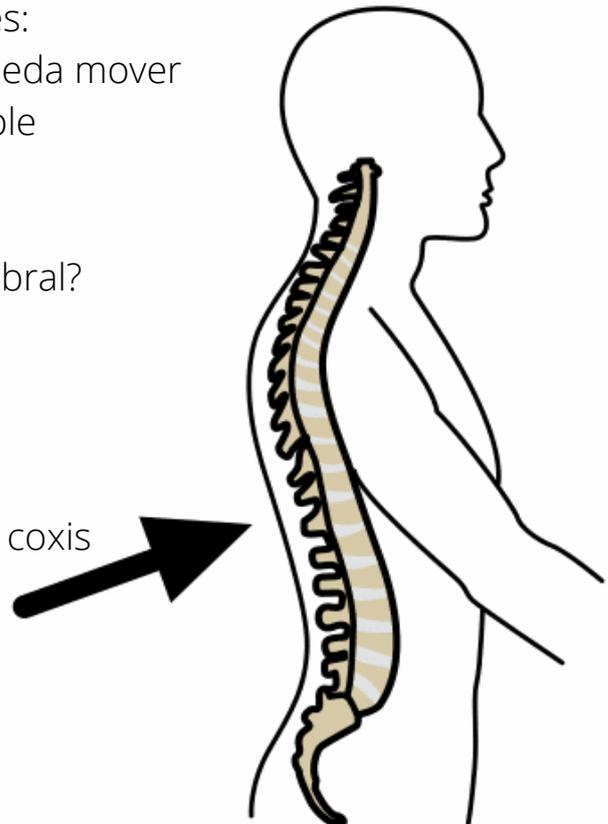
La columna vertebral está formada por 33 vértebras separadas.

La columna vertebral tiene tres funciones:

- Sostener el cuerpo y permitir que se pueda mover
- Hacer que el cuerpo se mantenga estable
- Proteger la médula espinal

¿Qué vértebras forman la columna vertebral?

- Siete vértebras cervicales
- Doce vértebras dorsales
- Cinco vértebras lumbares
- Cinco vértebras unidas llamadas sacras
- Cuatro vértebras unidas que forman el coxis



## ¿Qué normas tenemos que seguir para mantener nuestra espalda en forma?

- Para el transporte de material escolar

Lleva en la mochila solo lo necesario

Es mejor utilizar una mochila con ruedas



Si utilizas una mochila "de espalda", llévala colgada sobre los dos hombros y con las correas ajustadas.

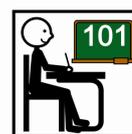
- Cuando estás sentado/a

No te sientes en el borde de la silla. Pega la espalda recta al respaldo.



Apoya los pies en el suelo.

No te acerques demasiado a la hoja cuando escribas.



Si estás viendo la televisión, siéntate bien.



- Si vas andando

Hay que caminar derecho y con zapatos cómodos



- Si te agachas a coger algo del suelo

Es mejor doblar las rodillas



- Si practicas deporte

Debes tener cuidado si vas al gimnasio y entrenas con pesas

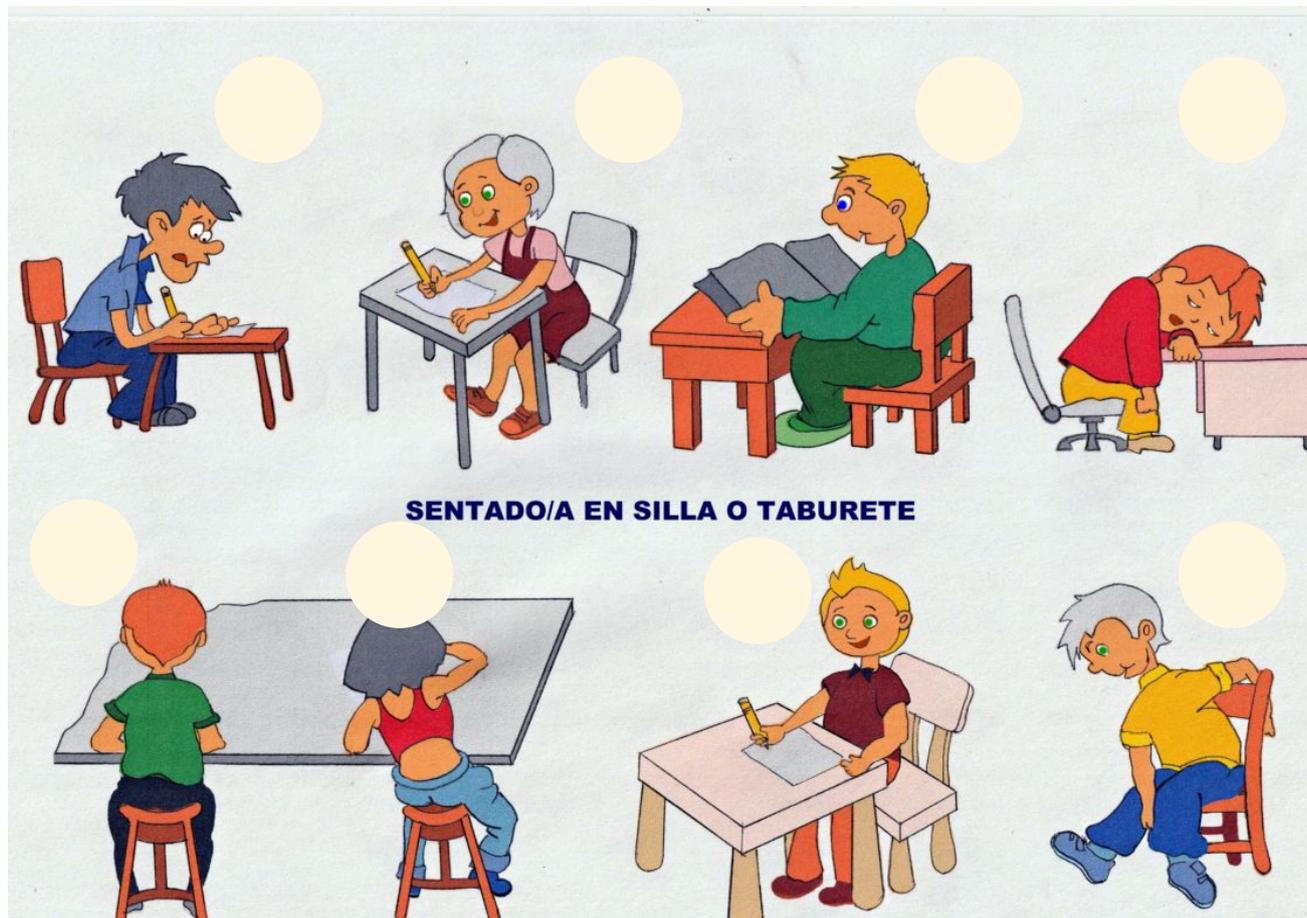


Es mejor hacer ejercicio que pasar mucho tiempo viendo la televisión.

# ACTIVIDADES



Escribe "sí" cuando la postura sea buena para la espalda.  
Escribe "no" cuando la postura sea mala para la espalda.



<https://www.clinicafuensalud.com/higiene-postural-para-evitar-el-dolor-de-espaldas/>