

# physical education



~every child is a winner when they try their very best!~

## 2º E.S.O.

*Colegio Menesiano  
Sto. Domingo de la Calzada*

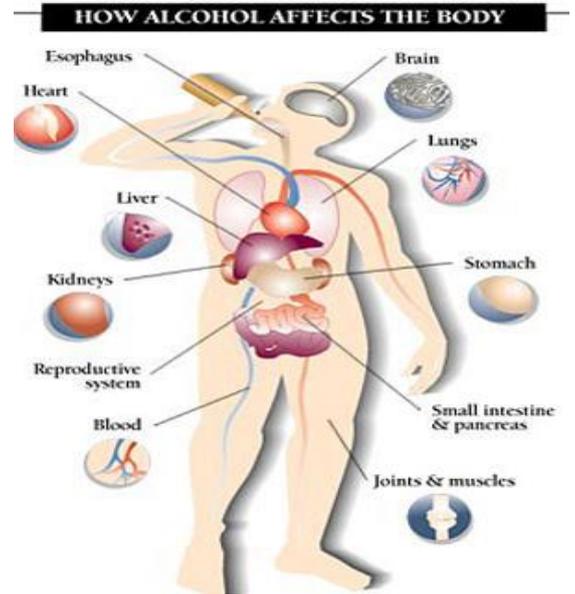
*Educación física  
Primera Evaluación*

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La actividad física mejora la salud. El tabaco, alcohol, el sedentarismo y las malas comidas... lo perjudican.

## ALCOHOL

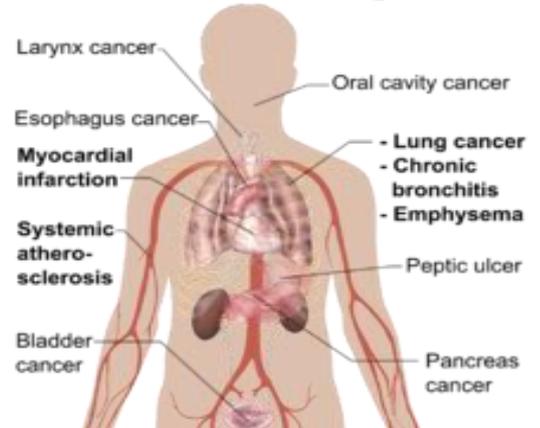
- Produce dolor de cabeza
- Disminuye la velocidad de reacción, coordinación y equilibrio.
- Disminuye la capacidad de concentración.
- Perjudica al aparato digestivo y al cerebro.



## TABACO

- Disminuye el apetito.
- Se respira peor. El aire no llega a los pulmones.
- Aumenta la fatiga muscular.
- El cuerpo tiene menos defensas. Se tienen más enfermedades.

Common adverse effects of Tobacco smoking

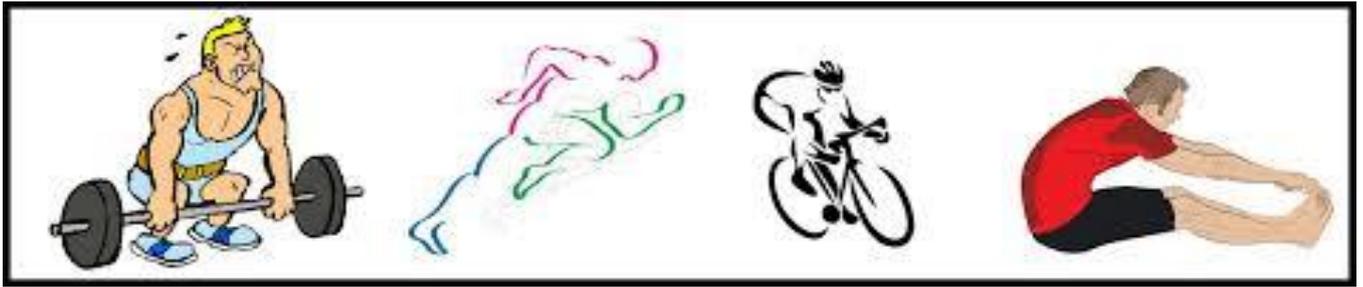


## SEDENTARISMO Y MALAS COMIDAS

Disminución de la autoestima



# CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS



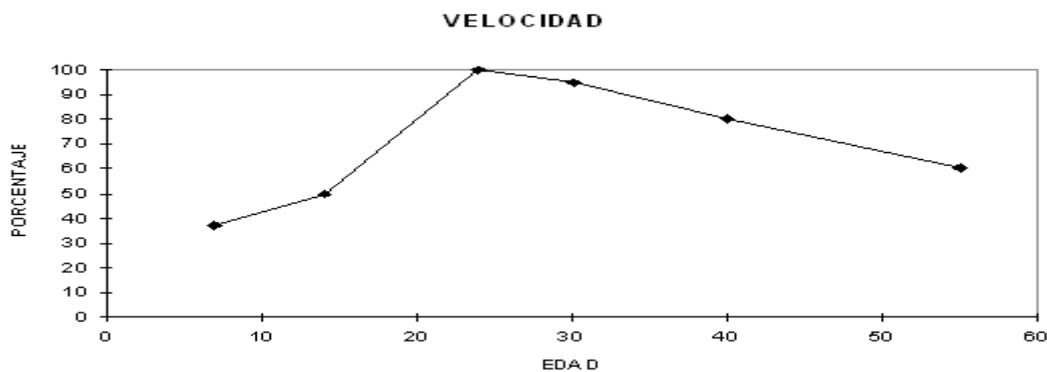
## VELOCIDAD

### ➤ CONCEPTO

Es la capacidad que permite realizar un recorrido en el menor tiempo posible.

### ➤ EVOLUCIÓN

- Hasta 12 años: Mejora la velocidad porque mejora la coordinación.
- 12 a 20 años: Mejora la velocidad porque aumenta la fuerza.
- 19 a 23 años: Se consigue y se mantiene el máximo nivel de velocidad.
- Más de 24 años: Empieza un descenso constante y uniforme.



### ➤ FASES

#### - Velocidad reacción:

Es el tiempo que pasa entre el comienzo del estímulo y la reacción de la persona.

La velocidad reacción aumenta con la falta de concentración y la fatiga.

Debe ser menos de 0"3 segundos

#### - Aceleración: Llegada a la máxima velocidad (entre 2" y 5")

#### - Resistencia a la velocidad: Mantener la máxima velocidad durante el mayor tiempo posible.

Es imposible correr a la máxima velocidad más de 8" - 10".

### ➤ EFECTOS DEL TRABAJO DE VELOCIDAD

- Ejercicios muy cortos (no más de 10")
- Trabajar a la máxima intensidad.
- Aumenta el tamaño de las paredes del corazón.
- La sangre se impulsa más rápido.

### ➤ TEST PRÁCTICO

- 50 metros
- 10 x 5 metros.



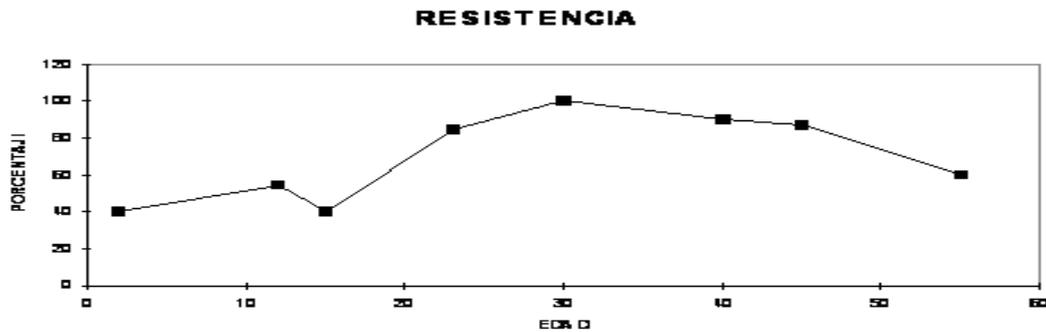
# RESISTENCIA

## ➤ CONCEPTO

Capacidad que permite al cuerpo mantener un trabajo durante mucho tiempo sin que aparezca la fatiga.

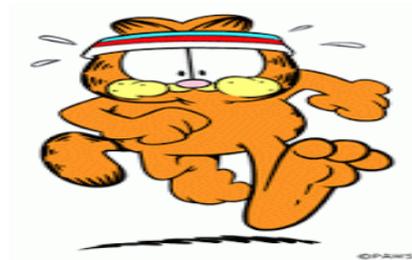
## ➤ EVOLUCIÓN

- De 8 a 12 años: Crece la resistencia.
- De 13 a 14 años: Se mantiene la capacidad de resistir esfuerzos.
- De 15 a 22 años: Aumenta de forma muy rápida, hasta el 90%
- De 23 a 30 años: Fase de mayor capacidad para la resistencia. Se mantiene.
- A partir de 30 años: Disminuye lentamente.



## ➤ EFECTOS

- Después de realizar un esfuerzo, te recuperas antes,
- Cuando estás haciendo un esfuerzo, te cansas más tarde.
- Disminuye el peso.
- Aumenta el tamaño del corazón. (permite guardar más sangre)
- Bajan las pulsaciones.
- Aumenta la capacidad de respiración



## ➤ TEST PRÁCTICO

- Test de Cooper (correr la máxima distancia posible en un tiempo de 12')

# FLEXIBILIDAD

## ➤ CONCEPTO

Es la capacidad de hacer movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación.

## ➤ EVOLUCIÓN

- Disminuye desde el nacimiento. Es la única cualidad física que no evoluciona.
- La máxima flexibilidad se tiene al nacer.
- Hasta los 15 años, disminuye muy rápido. Muchos jóvenes no pueden tocar sus pies sin doblar las rodillas.
- En la gente mayor, disminuye más lentamente.

## ➤ EFECTOS DEL TRABAJO

- Trabajar la flexibilidad al principio de la actividad física y al final.
- Hay que trabajarla en cada actividad física.
- Permite hacer movimientos más amplios y previene lesiones.

## ➤ TEST PRÁCTICO

- Flexión de tronco.



# FUERZA

## ➤ CONCEPTO

Es la capacidad de mantener o mover un peso determinado.

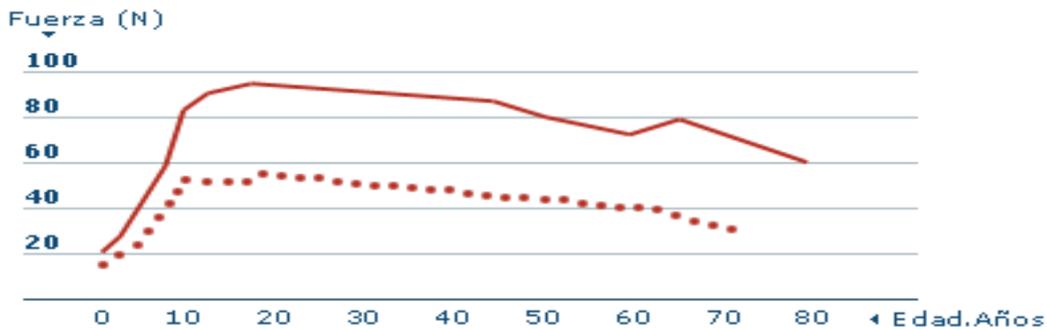
## ➤ EFECTOS

- Aumenta el tamaño de los músculos. Aumenta el peso del cuerpo.
- Aumenta la capacidad de reserva de energía en el músculo.
- Se mejora muy rápidamente. Es la cualidad que más se mejora.
- Permite mover más peso.



## ➤ EVOLUCIÓN

- Hasta 12 años: No hay diferencia de fuerza entre los chicos y chicas y aumenta lentamente.
- A partir de 13 años: Aumenta más en los chicos por el aumento de la masa muscular producido por la testosterona.
- De 12 a 18 años: Aumenta la fuerza de forma muy rápida.
- De 20 a 30 años: Se mantiene el máximo nivel de fuerza.
- A partir de 30 años: Disminuye la fuerza lentamente.



## ➤ TEST PRÁCTICO

### Lanzamiento de balón



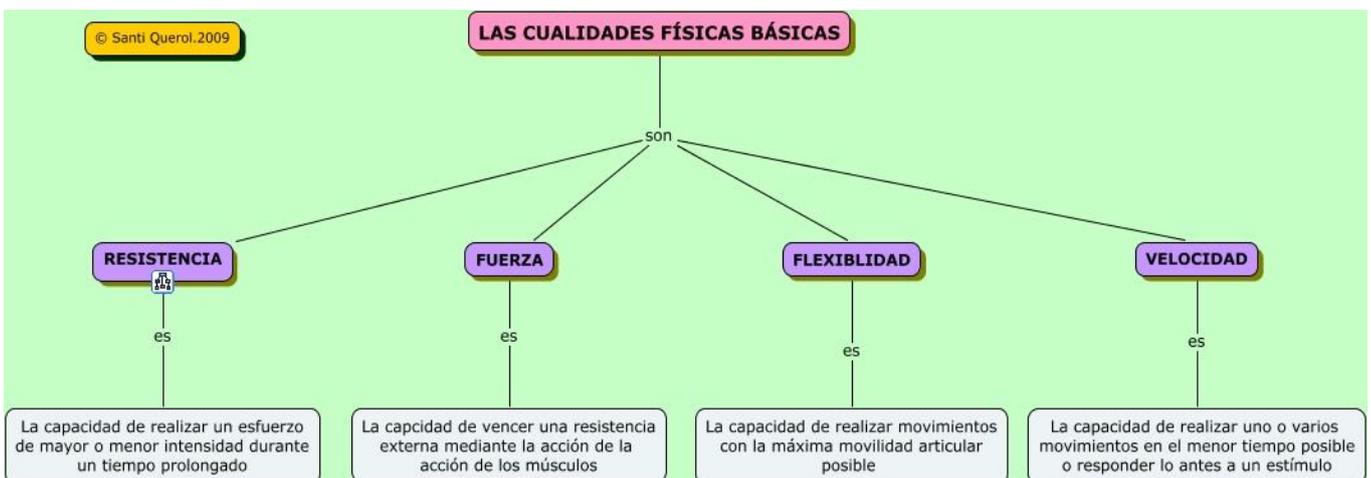
### Abdominales



### Salto horizontal



**¡¡RECUERDA!! Hay cuatro cualidades físicas básicas:**





### ACTIVIDADES SEDENTARIAS

- Ver la TV
- Jugar con el ordenador
- Navegar en internet
- Videojuegos
- Hablar por teléfono



**NO MÁS DE 2 h/DÍA**



### ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD

- Estiramientos
- Gimnasia
- Yoga, Pilates, etc.
- Juegos de flexibilidad

### ACTIVIDADES DE FUERZA

- Trepar
- Artes marciales
- Juegos de fuerza



**2 a 3 VECES POR SEMANA**



### ACTIVIDADES DE RESISTENCIA, JUEGOS, DEPORTES Y RECREACION



- Deportes
- Correr, saltar
- Montar en bicicleta
- Nadar
- Patinar
- Juegos activos



**3 a 6 VECES POR SEMANA**



### ACTIVIDADES FÍSICAS DE LA VIDA DIARIA



- Caminar
- Tareas domésticas
- Jardinería
- Subir y bajar escaleras
- Jugar



**TODOS LOS DÍAS**