



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES”

AUTORIA AZAHARA CABRERA ORTEGA
TEMÁTICA COEDUCACIÓN
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

Resumen

En la etapa de la adolescencia es donde se es más activo, sin embargo hay un porcentaje elevado que no alcanza el nivel de actividad física adecuado. Esto repercute en la salud pues su sedentarismo se ve relacionado directamente con el sobrepeso, el cual, es uno de los problemas que hoy día preocupa a la sociedad.

Palabras clave

- ❖ Actividad física
- ❖ Enfermedades
- ❖ Salud
- ❖ Sistema cardiovascular
- ❖ Quemar calorías
- ❖ Reducción de la ansiedad
- ❖ Integración social



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

NIVEL EDUCATIVO

La siguiente actividad práctica está diseñada para los alumnos de Secundaria de los cursos 3º y 4º ESO y para los de Bachillerato. Es decir, que serían alumnos de edades comprendidas entre los 14 y 18 años más o menos.

1. OBJETIVOS

- 1) Saber diferenciar conceptos relacionados con la actividad física que en un principio podrían parecer ambiguos.
- 2) Conocer síntomas y signos de algunas de las enfermedades más importantes.
- 3) Objetivos con fines fisiológicos: el principal es la mejora de la salud en general y del sistema cardiovascular en particular. Conseguir una forma física adecuada. Quemar calorías y tener así una imagen corporal aceptable.
- 4) Objetivos con fines psicológicos: desarrollar una alta autoestima, reducir ansiedad y tensión, disminuir de presiones.
- 5) Objetivos con fines sociales: aumentar la sociabilidad, aumentar la autonomía y la integración social (sobre todo en discapacitados).

2. CONTENIDOS

2.1. Conceptuales

-  Definiciones de los siguientes conceptos: actividad física ,ejercicio físico, forma física y deporte.
-  Beneficios fisiológicos en enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes en adultos, cáncer, huesos, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular y coordinación.
-  Beneficios psicológicos: ¿cómo se produce la mejora del estado de ánimo, la disminución en el estrés, ansiedad y depresión y el aumento de la autoestima?
-  Beneficios sociales: ¿cómo contribuyen al fomento de la sociabilidad, mejora de las relaciones sociales y aumento de la autonomía e integración social?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

2.2. Procedimentales

-  Enseñarles unos cuantos tipos de ejercicios físicos.
-  Realización de esquemas, relacionando diferentes ejercicios físicos con sus correspondientes beneficios.
-  Relacionar ejercicios físicos con diferentes enfermedades.
-  Relacionar enfermedades fisiológicas y psicológicas con determinados síntomas y signos.
-  Elaboración de gráficos sobre la pérdida de calorías.
-  Investigación del peso en un grupo de la población.

2.3. Actitudinales

-  Tomar conciencia de la necesidad de conocer el funcionamiento del propio cuerpo para mejorar los hábitos de la actividad física.
-  Respeto hacia las personas que presentan algún trastorno fisiológico, psicológico ó social.
-  Valorar la importancia de la actividad física para prevenir la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes en adultos, cáncer, mejora de huesos, aumento de la flexibilidad, fuerza, resistencia muscular y coordinación; mejora del estado de ánimo, disminución en el estrés, ansiedad y depresión, aumento de la autoestima; fomento de la sociabilidad, mejora de las relaciones sociales y aumento de la autonomía e integración social.
-  Creatividad en busca de soluciones
-  Trabajo e interés del alumno

3. EVALUACIÓN

Para saber en que medida se han alcanzado los objetivos establecidos analizamos el **qué, cómo y cuándo** evaluamos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

Qué:

Teniendo presente los objetivos, hay que evaluar los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Cuándo

- Antes de comenzar (evaluación inicial ó diagnóstica): nos permite averiguar aquello que los alumnos ya conocen y en que condiciones.
- Durante (evaluación procesual ó formativa): valora como se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Al finalizar (evaluación final, sumativa ó de término): para establecer el grado de alcance de las finalidades defendidas en los objetivos.

Cómo

- Para la **evaluación de conceptos** tenemos varias estrategias: definición del significado; reconocimiento de la definición; exposición temática; selección de entre varios ejemplos, del que nos interesa; identificación y categorización de ejemplos; aplicación a la solución de problemas en contextos distintos a los estudiados en clase.
- Para la **evaluación de procedimientos**: comprobación del grado de conocimiento; contextualización; saberlo aplicar a distintos contextos y situaciones; corrección en la ejecución de las operaciones; generalización del procedimiento.
- Para la **evaluación de actitudes** debemos considerar básicamente tres componentes:
 - a. Componente cognitivo: como se hace entendible el significado de la actitud.
 - b. Componente afectivo: que parte del sentir se asocia con el significado de la actitud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

- c. Componente conductual: actitud manifestada que depende, no sólo del alumno, sino del ambiente familiar y entorno social. Vemos si el alumno tiene un interés general hacia el estudio y un interés particular hacia los contenidos y procedimientos.

3.1. Criterios de evaluación:

- ✍ Aplicación correcta de los conceptos aprendidos.
- ✍ Participar activamente en las actividades.
- ✍ Realizar correctamente una prueba de evaluación.
- ✍ Proporcionar datos para que ellos elaboren soluciones correctas a situaciones que puedan plantearse.
- ✍ Manejo de conceptos.
- ✍ Uso de conocimientos para explicar las enfermedades.

3.2. Desarrollo

Objetivo 1

Explicar las diferencias que hay entre actividad física, ejercicio físico, deporte y saber de que se compone la forma física escribiéndolo de manera clara en la pizarra.

A continuación reparto unos folios con ejemplos de la vida cotidiana de cada uno de los conceptos explicados para que ellos los relacionen mediante flechas con el adecuado.

Objetivo 2

Explicar las principales enfermedades cardiovasculares, el cáncer, dolencias en los huesos, diabetes, obesidad. Hablar también de los conceptos de flexibilidad, fuerza y resistencia muscular y coordinación.

Objetivo 3

Proyección de un video en el que se van explicando mediante imágenes los diferentes ejercicios físicos que se pueden hacer para la mejora y prevención de las enfermedades cardiovasculares, obesidad,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

diabetes en adultos, cáncer, dolencias en huesos y aumentar la flexibilidad, fuerza muscular, resistencia muscular y coordinación.

Objetivos 4

Traemos a clase una persona especializada en técnicas de relajación que nos enseñará a hacer una serie de ejercicios para reducir la tensión y ansiedad. Antes del comienzo de la clase repartirá a los alumnos unas pautas a seguir en las técnicas de relajación (Anexo I).

Objetivo 4 y 5

Salir al patio del instituto y realizar los ejercicios vistos y explicados en el vídeo junto con algunas técnicas de relajación. Para ello haremos grupos de dos personas para la realización de dichos ejercicios. Cada cierto tiempo van cambiando de pareja. Y en determinados ejercicios haremos grupos más amplios.

3.3. Materiales

Los materiales necesarios para poner en práctica esta actividad son: vídeo, televisión, papel, lápiz, bolígrafo, fotocopiadora, pizarra, tizas y un patio disponible donde realizar los ejercicios.

4. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización total para dar esta actividad práctica será de 7 sesiones de 55 minutos cada una. La dividimos por los objetivos que queremos conseguir:

Objetivo 1

Una sesión de 55 minutos para explicar las diferencias que hay entre actividad física, ejercicio físico, deporte y forma física. Y para que rellenen los folios repartidos de los ejemplos de la vida cotidiana.

Objetivo 2

Dos sesiones de 55 minutos para explicar las principales enfermedades cardiovasculares, diabetes en adultos, la obesidad, dolencias en los huesos, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular y coordinación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

Objetivo 3

Una sesión de 55 minutos para que la persona experta en técnicas de relajación explique alguna de ellas.

Objetivo 4 y 5

Tres sesiones de 55 minutos para la realización de los ejercicios en el patio.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Blández, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde.
- Serrano, M.I. (1998): *La educación para la salud en el siglo XXI*. Madrid: Ed. Diaz de Santos.
- Calvo, S. (1991): *Educación para la Salud en la escuela*. Madrid. Ed Díaz Santos.

ANEXO I

INTRODUCCIÓN: PREPARACIÓN A LA RELAJACIÓN

EL LUGAR PARA REALIZAR LA RELAJACIÓN

En general las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

-Ambiente tranquilo.

-Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008
-Luz moderada.

LA POSICION PARA LA RELAJACIÓN

- 1-Tendido sobre una cama con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.
- 2-Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.
- 3-Sentados en un taburete o banqueta sin respaldo

LA ROPA

No lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra. Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de contacto, etc.

Autoría

- Azahara Cabrera Ortega
- Córdoba
- E-MAIL: azahara_co@hotmail.com