

Autor: Borja Cendrero Rodríguez (2019)

TFM: PROYECTO EDUSIN **EDUCA-SALUD:** investiga y muévete seguro 

UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE LOS MITOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

ANEXO DIGITAL 4

SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA SOBRE MITOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

UNIDAD DIDÁCTICA: Mitos de Actividad Física y Salud	CURSO: 4º ESO	FECHA 20-03-2019
Sesión: 5	Nº de alumnos Entre 25 y 30	Instalación: Pabellón polideportivo
Materiales: Pelotas, tarjetas	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar hábitos alimenticios saludables y no saludables utilizando el juego como aprendizaje. • Consolidar hábitos de higiene, salud y alimentación a través de la práctica motriz. • Conocer nuevos mitos de actividad física. 	
PARTE INICIAL	EXPLICACIÓN	TIEMPO
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • 3' carrera continua • Movilidad articular • Juego grupos colectivos: El profesor va diciendo números y tienen que formar grupos de ese número de personas. Ir también a tocar diferentes partes del centro o hacer lo que el profesor diga. También hacer una forma geométrica entre el número de personas. 	5 min
PARTE PRINCIPAL	EXPLICACIÓN	TIEMPO
1 Juego: saludable, no saludable.	<p>Los alumnos se colocan en el centro de la pista. El campo se divide en alimentos saludables y alimentos no saludables. El profesor dirá diferentes alimentos en voz alta. Los jugadores tendrán que correr a aquella zona del campo correspondiente a los alimentos que diga el profesor.</p> <p>-Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cada acierto es un punto. ○ Si te diriges hacia una dirección y luego corriges, porque ves a todo el mundo corriendo hacia la otra, no cuenta el punto. <p>-Alimentos: Hamburguesa, zanahoria, cocacola, nueces, aguacate, panini, aceite</p>	7 min

	de oliva, huevo, judías verdes, helado.	
2 Juego: Los pañuelos	<p>Se realizan dos equipos y cada uno se coloca en un extremo del campo. Cada jugador se asigna un número. El profesor tendrá dos pañuelos de distinto color (verde=verdadero, rojo=falso). El profesor dirá en voz alta varios mitos del Kahoot y después un número, que saldrá a coger un pañuelo en función de la respuesta.</p> <p>-Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Solamente puede salir el número que se diga. ○ El punto cuenta para aquel jugador que agarre antes el pañuelo (no tiene que volver a su zona del campo). ○ Se concede punto al otro equipo si el jugador se equivoca al coger el pañuelo. <p>-Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Introducir nuevos mitos de actividad y sabrán la respuesta al momento que cojan el pañuelo (se fomenta la competitividad). ○ Decir varios números a la vez y se tendrán que poner de acuerdo para escoger el mito. ○ Variar las maneras de desplazarse. <p>-Mitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comer fruta después de comer engorda ● Los niños no pueden realizar entrenamiento de fuerza. ● Cuanto más sude, mayor cantidad de grasa voy a eliminar. ● Las agujetas desaparecen tomando agua con limón ● Es recomendable realizar estiramientos dinámicos después del ejercicio ● La braza y el crol son los estilos de natación más lesivos. ● El ejercicio físico puede contrarrestar los efectos nocivos de fumar porros. ● Las proteínas comerciales ayudan a aumentar la masa muscular. ● El plato es provocado por realizar una mala respiración durante la carrera continua. ● Los ancianos pueden realizar entrenamiento de fuerza. 	10 min
Juego: grasas fuera	Dividir el lugar de práctica en 4 zonas, cada zona será ocupada por un equipo de 7 jugadores. Se reparten el mismo número de balones en cada zona del campo. Todos los	

	<p>balones representan grasas (rojo), vitaminas (verde) y proteínas (azul). Cada proteína es 1 punto, cada vitamina 2 puntos y cada grasa -1. El objetivo es lanzar el mayor número de balones a las otras zonas del campo en el tiempo proporcionado (2 minutos).</p> <p>-Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Solo se puede lanzar con la mano. ○ Solo se puede lanzar un balón de una vez. <p>Hay que lanzar los balones dentro del campo contrario. Si se lanzan fuera, se considera como balón del equipo que lo ha lanzado.</p>	8 min
4 Juego: El círculo de preguntas	<p>Se dividen los jugadores en 4 equipos. Se van a realizar 12 preguntas sobre mitos de actividad física y salud (vistos en el kahoot y otros nuevos). Se hará una pregunta a cada equipo, si se acierta punto para ese equipo, si se falla hay rebote (el primero que levante la mano).</p> <p>-Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se tienen 30" para responder a la pregunta. ○ Si se falla la pregunta, se tiene que realizar una "penitencia" de ejercicio físico. También se elimina ese jugador que haya contestado la pregunta (no puede hablar en las siguientes contestaciones) ○ Si se acierta la pregunta, se gana un punto y se puede enviar la "penitencia" a cualquiera de los otros grupos. <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuánto más ejercicio, mejor para la salud? 2. Las mujeres que realizan entrenamiento con pesas tienden a tener un aspecto más masculino 3. Andar no sirve como actividad para perder grasa 4. ¿Cuál es el nombre técnico del corte de digestión? 5. ¿Se puede perder grasa en una zona concreta del cuerpo? 6. Realizar ejercicio en ayunas es beneficioso para la pérdida de grasa. 7. Cuando realizo natación, no es necesario hidratarse porque ya estoy en el medio acuático. 8. Si entreno mucho, las grasas se convierten en músculo y si dejo de 	10 min

	<p>entrenar el músculo se convierte en grasa.</p> <p>9. Los alimentos light adelgazan</p> <p>10. La cafeína mejora el rendimiento físico de deportes con contenido de resistencia (carrera, escalada)</p> <p>11. Salen más agujetas subiendo escaleras que bajando</p> <p>12. Si no quemas los hidratos de carbono (ej. Azúcares) mediante ejercicio, se almacenan en forma de grasa</p> <p>-Penitencias: sentadillas, flexiones, zancadas, abdominales, saltos, saltos a pata coja, burpees, desplazamientos en cuadrupedia, dar vueltas, sprint hasta el otro lado del campo con una pelota entre las piernas, arrastrarse como una serpiente, skipping, talones al culo</p>	
PARTE FINAL	EXPLICACIÓN	TIEMPO
-Realizar estiramientos en sentido cefalocaudal.		5 min