

7a. El deporte



Objetivos

- ▶ Analizar los beneficios del ejercicio físico.
- ▶ Fomentar la deportividad frente a la competitividad.

Áreas

Educación Física. Lengua Castellana. Idiomas. Educación Plástica y Visual.

Desarrollo

Diseñar por grupos, una campaña de promoción a la deportividad.

La clase se divide en grupos y cada uno de ellos diseñará una campaña fomentando el deporte y sobre todo la deportividad. Para ello el/la profesor/a explica unas ideas claves como:

¿Sabías que?:

El entrenamiento de la fuerza y la gimnasia son beneficiosos para el cuerpo, ya que los músculos entrenados alivian la tensión diaria en los huesos y articulaciones, en especial en la columna vertebral, que es una de las partes del cuerpo más proclives a sufrir lesiones o deformaciones con la edad.

Entre los 10 y 16 años hay una desarmonía de las proporciones del cuerpo debido al rápido crecimiento, por lo que conviene evitar las grandes tracciones musculares y apoyos intensos sobre las extremidades.

No hay que sobrecargar la columna vertebral y se deben evitar choques violentos. Hay que tener en cuenta la fragilidad del cartílago del crecimiento que se desarrolla en torno a los 13 ó 14 años.

En estas edades es más aconsejable preocuparse por el correcto aprendizaje de la técnica de un deporte que de su rendimiento.

Los deportes idóneos son balonmano, natación, baloncesto, gimnasia deportiva, fútbol, etc.

Práctica de un deporte.

Esta campaña tendrá tres elementos fundamentales:

1. Un decálogo (donde se recojan los beneficios físicos, mentales y de relación con los compañeros).
2. Un lema.
3. Una mascota.

Una vez que se hayan realizado las campañas por equipos, se expondrán al resto de la clase y entre todos elegiremos una. Posteriormente la difundiremos por el resto del centro, reproduciremos su mascota, colocaremos el decálogo por el Centro, etc.