

7a. El deporte



Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as conozcan la importancia de practicar algún deporte.
- ▶ Que analicen los beneficios del ejercicio físico.
- ▶ Que aprendan a relacionar el ejercicio físico con el aumento en el rendimiento en otras áreas de su vida.

Áreas

Educación Física. Idiomas. Lengua Castellana. Matemáticas.

Desarrollo

La finalidad de esta actividad es dar a conocer la importancia que tiene la realización de algún tipo de deporte, ya que no sólo influye sobre el cuerpo, sino que también actúa directamente sobre el funcionamiento del cerebro, fomentando la inteligencia, la creatividad, la relajación. Está demostrado que las personas que practican algún tipo de deporte rinden más en el trabajo y mantienen mejores relaciones sociales.

▶ Deportes que producen relajación mental, ordenados de mayor a menor:

correr
bicicleta de montaña
hípica
senderismo
esquí de fondo
aeróbic...

▶ Deportes que requieren concentración y capacidad mental:

tiro con arco,
esgrima
tenis de mesa
golf, badminton, kárate, judo, etc.

▶ Deportes que mejoran la coordinación:

gimnasia deportiva
esgrima
badminton
tenis de mesa

Actividad 1.

Por grupos, vamos a hacer en clase un análisis de cada uno de los deportes enunciados anteriormente, con la finalidad de deducir cuáles son las razones por las que se clasifican como deporte de relajación, de concentración o de coordinación.

Posteriormente se hará una puesta en común, anotando cada una de las sugerencias del resto de los grupos.

Actividad 2.

Los/as alumnos/as de secundaria se quejan del poco tiempo que les queda para hacer deporte, debido a la cantidad de deberes que tienen para hacer cada día.

Se hace la siguiente propuesta:

- ▶ Elaborar, de forma individual, un horario semanal, donde se describan todas las actividades que se realizan durante la semana.
- ▶ Por parejas, intercambiar dichos horarios y sumar los tiempos que se dedican realmente a actividades escolares, actividades de ocio, actividades como ver la televisión, descanso, etc.
- ▶ Analizar si del cómputo de horas destinadas a ver la televisión, a jugar en el ordenador, etc., pueden destinarse dos horas o tres a practicar algún deporte.
- ▶ Reflexionar sobre la necesidad de practicar algún deporte como si fuese una necesidad fundamental para estar sanos, tan importante como alimentarse, dormir, y de dónde podríamos sacar ese tiempo si queremos ser personas sanas.
- ▶ Los compañeros de clase que practican algún deporte podrían contar cómo se distribuyen el tiempo y qué efectos saludables encuentran.



Aspectos a tener en cuenta

El/la profesor/a recordará a los/as alumnos/as que:

- ▶ El entrenamiento de 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.
- ▶ Las habilidades idóneas son balonmano, natación, baloncesto, gimnasia deportiva, fútbol, etc.