

Material complementario 3 (Capítulo 6. Intervención en el entorno escolar para la promoción de la actividad física en adolescentes)

Recursos de las propuestas didácticas

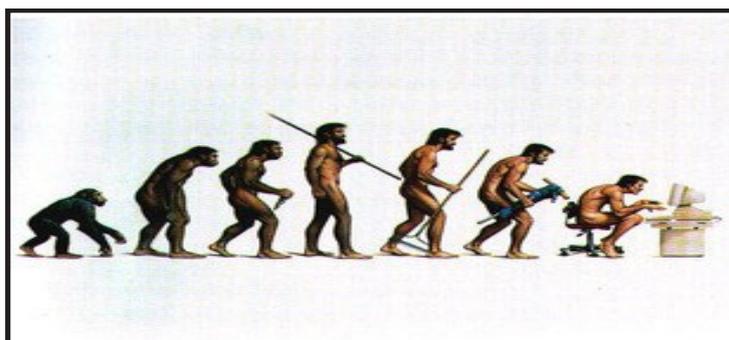
FICHA 1. CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL SEDENTARISMO Y LA DIETA INADECUADA.

Actualmente, el ser humano vive en un medio muy distinto a aquel en el que ha vivido a lo largo de la historia. El desarrollo tecnológico e industrial ha reducido enormemente las necesidades de actividad física en la vida diaria y alterado nuestros hábitos alimenticios:

- Disponemos de coches y otros medios de transporte para viajar y trasladarnos.
- Las maquinas nos ahorran gran cantidad de esfuerzo físico.
- Existen ascensores y escaleras mecánicas que nos permiten subir y bajar de una planta a otra sin consumir apenas energía.
- Contamos con muchas ofertas de ocio sedentario (televisión, ordenador, videojuegos, etc.).
- A diferencia de otros periodos históricos, la mayor parte de la población puede acceder a grandes cantidades de alimentos y a alimentos con alto contenido calórico y elevados porcentajes de azúcares y grasas saturadas. Suele tratarse de alimentos más atractivos que las legumbres, las frutas, las verduras o el pescado, pero que en exceso perjudican gravemente nuestra salud.



Podemos acabar siendo totalmente sedentarios, ingiriendo más alimentos de los que necesitamos para estar sanos, y abusando de alimentos que no son los mejores para nuestra dieta.



ESTAS SON ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS DE UN ESTILO DE VIDA SEDENTARIO Y UNA DIETA INADECUADA:

- Enfermedades cardiovasculares (infartos de miocardio, infartos cerebrales, hipertensión, etc.), que pueden provocar la muerte o dejar a las personas con diversas discapacidades y necesidad de cuidados.
- Pérdida de la capacidad funcional (cansarse pronto, dificultad para realizar determinadas actividades de la vida diaria como subir escaleras, etc.).
- Diabetes tipo II (problemas de asimilación del azúcar en sangre, cuyo exceso puede producir graves problemas de salud).
- Algunos tipos de cáncer.
- Obesidad, pérdida de autoestima, problemas de relación social.
- Problemas respiratorios.
- Gran cantidad de sufrimiento humano, de las personas que padecen estas enfermedades y de los familiares y amigos que les ayudan a sobrellevarlas.

Nuestro cuerpo está diseñado para moverse y solo puede estar sano si practicamos actividad física.

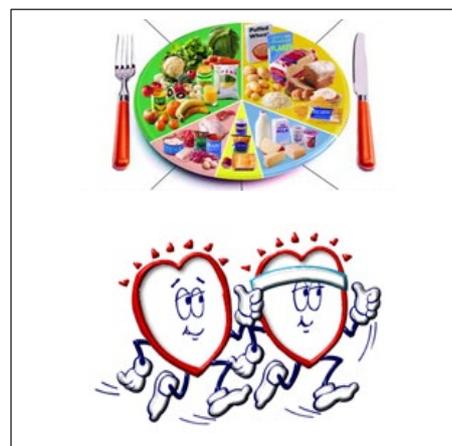
Debemos comer lo que nos conviene y cuanto nos conviene, no todo lo que está a nuestro alcance.

Debemos ser inteligentes y tomar las mejores decisiones en un entorno que nos lo pone complicado para estar sanos.

DEBEMOS HACER EJERCICIO Y MANTENER UNA DIETA SALUDABLE.

VAMOS A TRABAJAR JUNTOS PARA LOGRARLO...Y A LA VEZ NOS VAMOS A DIVERTIR.

¿TE APUNTAS?



ALGUNAS PREGUNTAS PARA RESPONDER EN EL DIARIO:

¿Qué le sucede a una persona que por enfermedad está mucho tiempo en la cama?

¿Sabéis por qué los astronautas realizan muchísimo ejercicio físico cuando salen al espacio?

¿Cuántos costes generan al sistema sanitario los problemas de salud derivados del sedentarismo?

¿Qué podría hacerse con este dinero público si no tuviera que emplearse en el tratamiento de estas enfermedades?

¿Pensáis que realizar actividad física / deporte y mantener una dieta sana puede ser algo divertido?

FICHA 2: ACTIVIDAD FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD

SALUD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no meramente la ausencia de enfermedad.

CAPACIDADES FÍSICAS

Son los factores que constituyen la condición física. Se deben adaptar en función de las características individuales del sujeto y a los objetivos que se deseen.

Capacidades físicas básicas

Flexibilidad

Fuerza

Velocidad

Resistencia

Capacidades físicas específicas

Agilidad

Equilibrio

Coordinación



Factores que influyen en su entrenamiento:

- Intrínsecos** el sexo, la edad, nivel muscular,...
- Extrínsecos** la hora del día, modalidad deportiva, la temperatura ambiente, ...

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LA ACSM (American College of Sport Medicine)



Mejorar la condición física

Mayor diversión y recreación

Disminuir riesgo de padecer enfermedades crónicas

Disminuir la grasa corporal

Disminuir ansiedad y depresión

Disminuir riesgo de padecer una muerte prematura

Más del 59% de los adultos no realiza la suficiente actividad física y una cuarta parte es completamente sedentaria en su tiempo libre. En los niños y adolescentes, el ejercicio induce el bienestar cardiovascular y respiratorio, y también contribuye a un mejor estado de salud.

RECOMENDACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE Calentamiento Resistencia Fuerza Flexibilidad

MODERADA		
ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA CARDIACA	FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO
>30min	50 – 70 % FCmax.	5 días /semana

Ejemplos: Caminar, bailar, tareas domésticas, desplazamientos con cargas,..



VIGOROSA		
ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA CARDIACA	FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO
>20min	70 % FCmax.	3 días /semana

Ejemplos: Footing, subir una montaña, aerobico, un partido,..

COMBINACIÓN DE AMBAS

IMPORTANTE: Si realizas una actividad física prolongada y con una FCmáx. alta debes tener en cuenta un periodo de descanso para que tu organismo se recupere. Puede ser alternando días de actividad y de descanso o sesiones más intensas con sesiones más moderadas

Cuestiones para responder

-Analiza tus hábitos sobre la práctica de actividad física. ¿Crees que pueden mejorar? Justifica tu respuesta.

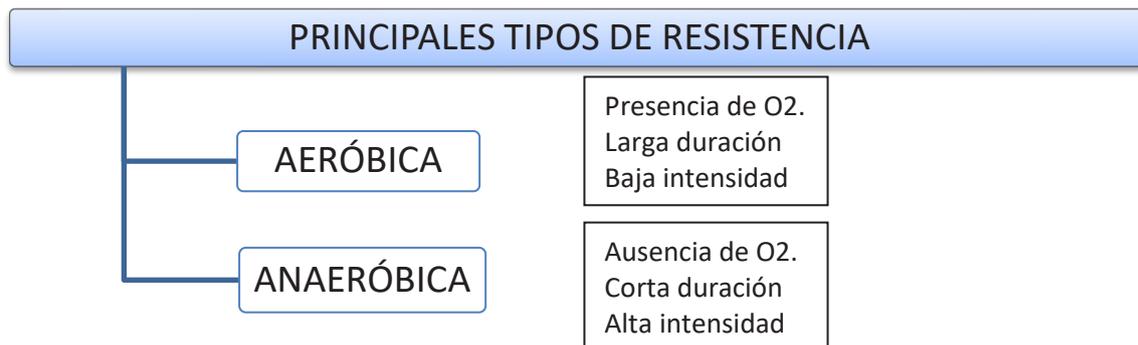
-Propón, al menos, tres tipos de actividad física saludable que puedas realizar fuera de la escuela.

FICHA 3: LA RESISTENCIA

¿Qué es la resistencia?

Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados y de recuperación rápida después del esfuerzo.

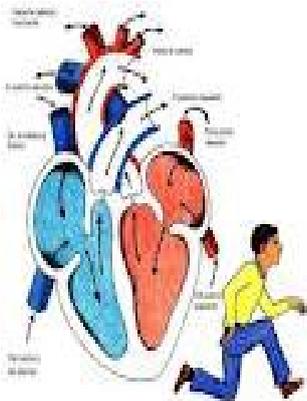
Es la capacidad que tiene el corazón, vasos sanguíneos y pulmones para transportar O₂ a las células y eliminar productos de desecho como CO₂



-SEGÚN LA MUSCULATURA PUEDE SER:

- Global: Cuando una actividad implica más del 40% de la musculatura total.
- Local: Cuando una actividad implica menos del 40% de la musculatura total

Beneficios del trabajo de resistencia



- * Aumento del volumen cardíaco
- * Permite fortalecer y engrosar las paredes del corazón (con la resistencia aeróbica se hace más grande en tamaño y con la resistencia anaeróbica las paredes del corazón se hacen más fuertes, en grosor).
- * Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, lo que nos permite que el corazón trabaje menos al día, es decir, con menos latidos envía más sangre.
- * Nos permite recuperar mejor en los períodos de descanso.
- * Incrementa la irrigación sanguínea y la capilarización, lo cual permite un mayor intercambio de sangre y oxígeno.
- * Activa el metabolismo en general.
- * Se consigue mayor musculatura aumentando las fibras musculares y tejidos de conexión.



SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

SISTEMAS CONTINUOS

CARRERA → Uniforme

-Continua: Es el más utilizado y consiste en carrera a ritmo suave o medio durante 10 a 50 minutos en terrenos variados y llanos a ser posible. El ritmo de carrera debe ser uniforme sin sobrepasar las 150p/m.

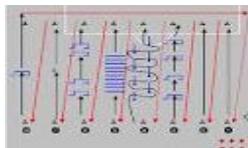
-Continua progresiva: Consiste en correr de 20 a 1 hora y a diferencia de la anterior se debe correr con una velocidad creciente desde el inicio hasta el final.

FARTLEK → Variable

Se puede definir como un juego de ritmos y distancias. En el fartlek no debe haber pausas y según la intensidad se trabaja la resistencia aeróbica o anaeróbica alternando ritmos y distancias. Se trabaja de 10 a 200 metros pero intercalando con la carrera suave algunos sprint de 30 y 40 metros. La duración suele ir de 10 a 30 minutos y puede realizarse en terrenos diferentes e inconstantes.

ENTRENAMIENTO TOTAL → Variable

Es un método dirigido al desarrollo de todas las capacidades básicas y como su nombre indica, este sistema de entrenamiento intenta trabajar de forma variada todas las funciones de nuestro cuerpo. Ej.: Saltos, carrera continua, aceleraciones ligeras, ejercicios de poca intensidad, cuestas, ...



SISTEMAS FRACCIONADOS

INTERVAL TRAINING → Interválico o fraccionado

Consiste en recorrer una distancia de 80 -300 metros alternando el esfuerzo y el tiempo de reposo. La intensidad del esfuerzo es del 60 – 70% de forma aeróbica (se mantiene la recuperación) y del 80 – 90% de forma anaeróbica (Pausas más largas). Las repeticiones del ejercicio varían de 10 -15 en función de la distancia, intensidad, pausas, edad y objetivo.

Pausas para la recuperación de la frecuencia cardiaca (~ 45'' - 3'). Recuperación activa.

Pulsaciones al inicio de cada repetición: 120-140. Al finalizar: 180 aprox. Al empezar cada repetición.

CIRCUITO → ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO.

Según el objetivo: Acondicionamiento físico (resistencia, potencia,...), destrezas (agilidad, coordinación,...) o mixto (ambas).

A) A tiempo fijo: Circuito por estaciones de 30''. Se realiza con una ficha de control y pausas de 15''- 30'' entre estaciones.

B) A número de repeticiones fijas (se cronometra). Se trata de realizarlo en el menor tiempo posible. Se realizan 2 ó 3 vueltas al circuito de 6 a 12 ejercicios. Las pausas son de 2'30'' - 5' entre cada vuelta completa. Importante alternar los grupos musculares.

Se recomienda controlar las pulsaciones para comprobar la correcta realización de la actividad.

Cuestiones para el diario

- Indica 3 tipos de actividad física que puedes realizar en tu vida diaria en cada tipo de resistencia.

AERÓBICA	ANAERÓBICA

- Elige un sistema de entrenamiento continuo y realiza una sesión. Haz lo mismo eligiendo un sistema de entrenamiento fraccionado.

- ¿Qué tipo de resistencia es más importante en la especialidad de gimnasia deportiva? Justifica tu respuesta.

- Realiza una búsqueda en el periódico seleccionando una noticia deportiva y después coméntala relacionándola con la resistencia.

FICHA 4: LA DIETA SALUDABLE Y NUESTROS PROPIOS HÁBITOS. RECOMENDACIONES

Nutrición

Son los fenómenos involuntarios que suceden con la digestión de los nutrientes que son los que componen los alimentos.



Alimentación

Son el conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la preparación de la digestión de los alimentos.

Existen 6 clases de nutrientes que el cuerpo necesita y se diferencian según su **función** en el organismo: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

Nutrientes plásticos:

Son aquellos que ayudan a la formación de nuestros tejidos. Los nutrientes plásticos son las proteínas aunque también otras con pequeñas cantidades como son ácidos grasos, hidratos de carbono y minerales.

Nutrientes energéticos:

Son aquellos que cumplen en nuestro organismo un papel de aporte de energía y que al ingerirlos permiten que podamos realizar todas nuestras actividades diarias. Los nutrientes energéticos son las grasas y los hidratos de carbono.

Nutrientes reguladores:

Son los que permiten utilizar los otros dos nutrientes correctamente y desarrollar un funcionamiento adecuado. No tienen valor energético pero son imprescindibles y son las vitaminas y minerales.

CONSEJOS SALUDABLES

- Realizar una dieta variada.
- Moderar el consumo de carne.
- Aumentar el consumo de pescado.
- Consumir frutas y verduras.
- Disminuir el consumo de sal.
- Evitar el picoteo.
- Utilizar aceites vegetales en lugar de origen animal.
- Ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos.
- Disminuir el consumo de bebidas refrescantes y azucaradas.
- Reducir el consumo de dulces, helados y bollería industrial.
- Practicar actividad física.

Pirámide de los alimentos



TIPOS DE NUTRIENTES



Proteínas

Su principal función es formar y reparar estructuras corporales y de defensa del organismo. Por eso es importante ingerir alimentos proteicos durante el crecimiento y desarrollo. Las proteínas aparecen en el huevo, carnes, pescados, soja, legumbres y arroz.

Vitaminas

Son sustancias esenciales que el organismo necesita del exterior. Existen dietas vitamínicas pero una dieta saludable se garantiza con un aporte adecuado y variado de las mismas.



Hidratos de carbono

Son la principal fuente de la energía que necesitamos para vivir y realizar nuestras actividades diarias. La **fibra** está incluida en éste grupo porque es imprescindible su consumo diario en nuestra alimentación. Su función es la de absorber agua ayudando a evitar el estreñimiento y eliminar por arrastre las sustancias que quedan en el intestino y puedan resultar tóxicas.



Minerales

Algunos se requieren en cantidades superiores a 100mg/día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros en menores cantidades pero indispensables (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio,...). Una dieta variada y equilibrada aporta cantidades suficientes.

Grasas

El organismo las usa para producir energía. Se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (monosaturadas) como el aceite de oliva u otras como el pescado y nueces (poliinsaturadas). Es importante disminuir especialmente las grasas saturadas de origen animal. La fritura puede aumentar el valor calórico de la dieta.



Agua

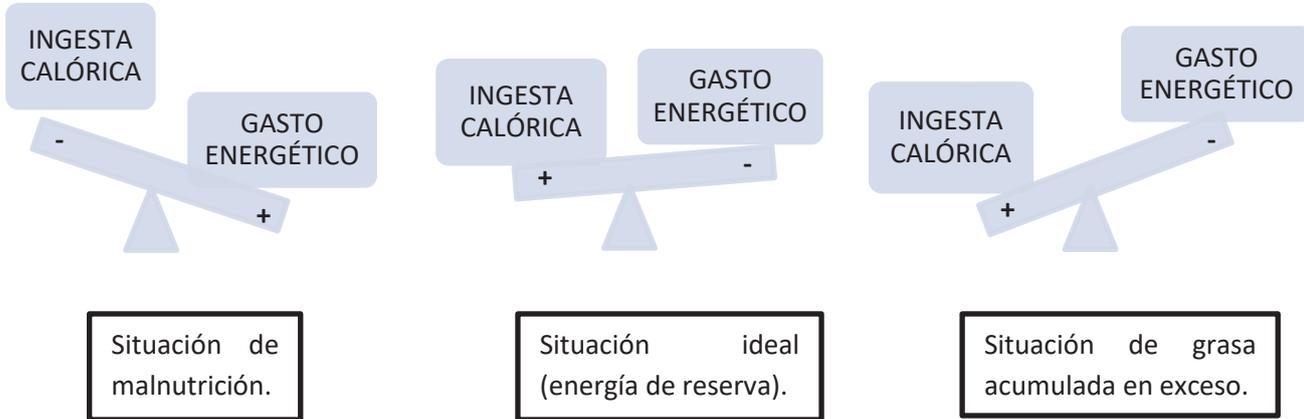
Debe ser la bebida por excelencia tanto en las comidas como en el resto del día.

ACTIVIDADES

- Identifica los tipos de nutrientes que componen cada nivel de la pirámide de alimentos.
- Búsqueda documental:
 - ¿Qué alimento aporta más vitamina C: una naranja, un pimiento fresco o un pimiento al horno? Razona la respuesta
- Elige el alimento o comida que más te guste y pega la etiqueta. ¿De qué nutrientes está compuesto? ¿Sabrías calcular el porcentaje de cada nutriente en una ración de 100 gramos?

FICHA 5: CONTROL Y EQUILIBRIO ENTRE LA INGESTA Y EL GASTO ENERGÉTICO

Como ya sabéis, los nutrientes son los responsables de aportar la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades en la vida diaria. Es importante saber que al mismo tiempo también se realiza un gasto energético que será diferente dependiendo de la actividad. Por ello debe existir un balance entre nuestro gasto energético y la ingesta, como en la mayoría cosas los excesos nunca son buenos.



CRITERIOS GENERALES PARA DEFINIR LA DIETA EQUILIBRADA

Las cantidades de nutrientes que cada persona necesita ingerir y las recomendaciones dietéticas difieren según las condiciones personales como la edad, sexo, tamaño, actividad física, debiendo adaptar las ingestas a estas condiciones y evitar los desequilibrios.

Si hablamos de la distribución de la energía a lo largo del día aproximadamente sería:

Desayuno y almuerzo	-----	25%
Comida	-----	35%
Merienda	-----	10%
Cena	-----	30%



Dentro de la diversidad de alimentos debemos los nutrientes en la siguiente distribución:

H. de carbono	50-60%	Distribución energética: 1375 kcal
Lípidos	25-35%	Distribución energética: 750 kcal
Proteínas	10-20%	Distribución energética: 375 kcal

Total de la distribución energética 2500 kcal

La suma de kilocalorías a lo largo del día debe corresponderse con las necesidades energéticas. En general, por término medio se requieren unas 50 kcal por kg de peso y día en edad escolar y unas 40 kcal por kg y día en la edad adulta.

Las **Kcal/g** que proporcionan los siguientes nutrientes:

- Hidratos de carbono: 4 Kcal/g
- Lípidos: 9 Kcal/g
- Proteínas: 4 Kcal/g
- Vitaminas: 0 Kcal/g
- Minerales: 0 Kcal/g
- Agua: 0 Kcal/g
- Alcohol: 7 Kcal/g

Calorías vacías: Son aquellas que sólo suministran calorías sin aportar ningún otro nutriente. Ej.: El alcohol, las chucherías,...

CRITERIOS GENERALES PARA CALCULAR EL GASTO ENERGÉTICO

La actividad física conlleva un gasto energético que hace que se produzca un equilibrio con la ingesta. La vida sedentaria además del desequilibrio que puede producir a la balanza hace que exista un mayor riesgo de padecer enfermedades y reducir la calidad de vida.

Para realizar un cálculo de nuestro gasto energético diario debemos tener en cuenta el gasto calórico de cada tipo de actividad física que practicamos a lo largo del día. Las actividades de referencia según su nivel de intensidad son dormir (1 MET), ligera (1.5 METS), moderada (4 METS), vigorosa (6 METS) y muy vigorosa (10 METS). Los METS (Metabolic Equivalent of Task) son el índice metabólico que determina las kcal/Kg/hora de las actividades.

				
DORMIR	LIGERA	MODERADA	VIGOROSA	MUY VIGOROSA

Por tanto la fórmula para calcular el gasto energético sería:

- Dormir: tiempo (horas) x 1 MET x peso (kg.) = ___ Kcal.
- Ligera: tiempo (horas) x 1.5 MET x peso (kg.) = ___ Kcal.
- Moderada: tiempo (horas) x 4 MET x peso (kg.) = ___ Kcal.
- Vigorosa: tiempo (horas) x 6 MET x peso (kg.) = ___ Kcal.
- Muy vigorosa: tiempo (horas) x 10 MET x peso (kg.) = ___ Kcal.

Ejemplos de cómo se expresa el tiempo en horas:

1,15 → 1 hora y cuarto.

1,30 → 1 hora y media.

1,45 → 1 hora cuarenta cinco.

1 → 1 hora.

ACTIVIDADES

-Calcula tu consumo energético y tu ingesta de manera detallada durante un día que realices alguna actividad física y otro día que no la hayas realizado. Añade una reflexión personal.

-¿Cumples con la distribución de las comidas y nutrientes de manera habitual? ¿Por qué? Razona tu respuesta.

FICHA 6: LA FUERZA

La fuerza muscular es una cualidad física fundamental necesaria para la salud, la capacidad funcional y el desarrollo de la calidad de vida.



Capacidad de la musculatura para vencer, oponerse o aguantar una resistencia... El músculo se activa-contrae y produce tensión.

Definición

BENEFICIOS

- Reduce factores de riesgo de enfermedades coronarias de corazón cáncer de colon,...
- Previene la osteoporosis, artritis,...
- Mejora la irrigación sanguínea de los músculos.
- Produce pérdida o mantenimiento del peso.
- Mejora la estabilidad y capacidad funcional.
- Rehabilitar lesiones o prevenirlas.
- Mejorar el rendimiento deportivo.



TIPOS DE FUERZA

Fuerza Máxima

Es la mayor fuerza que puede desarrollar el sistema nervioso y la musculatura en un mov. máximo de forma voluntaria.

Algunos ejemplos:

Halterofilia



Fuerza Resistencia

Es la fuerza que permite mantener una oposición o carga durante bastante tiempo.

Algunos ejemplos:

Remo

Escalada

Ski de fondo

Natación



Fuerza Explosiva

Relación entre la fuerza que se produce y el tiempo que dura (capacidad de aplicar mucha fuerza en poco tiempo).

Algunos ejemplos:

Sprints

Lanzamientos de peso, jabalina, a portería..

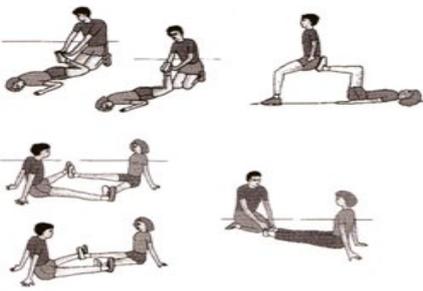
Golpeos (tenis, béisbol, boxeo,..)



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL TRABAJO DE FUERZA

1. Internos: Pertenecen al individuo como la longitud del músculo, tipo de fibras,...
2. Externos: Son las circunstancias que se dan como el clima, la alimentación,...

FORMAS DE TRABAJO

Propio peso corporal	Resistencia de un compañero	Con objetos o pesas
		
Con máquinas o aparatos	Diferentes superficies	Con arrastres
		

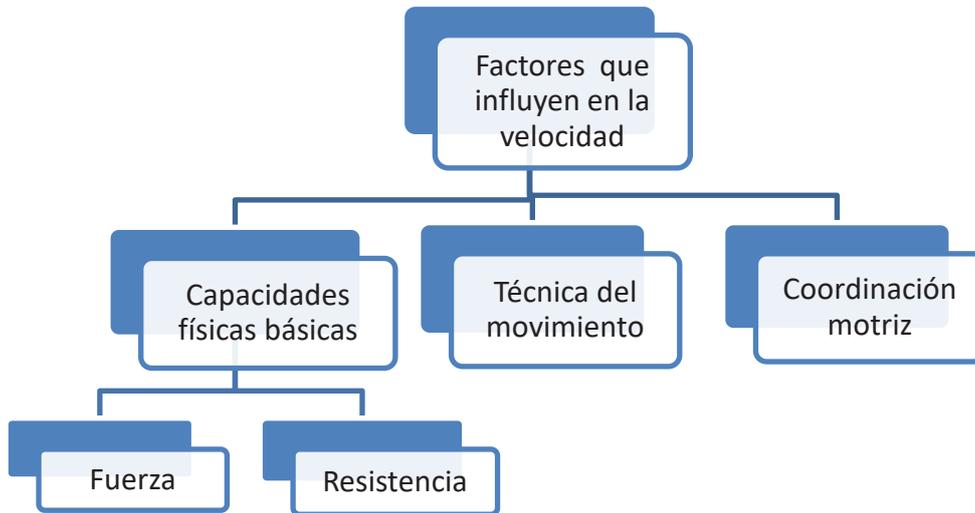
ACTIVIDADES

1. Analiza 5 actividades que realizas en tu vida diaria en las que se trabaje la fuerza. Describe de qué tipo de fuerza se trata.
2. ¿Qué tipo de fuerza crees que está más relacionada con la salud?

FICHA 7: LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD

VELOCIDAD

Es la capacidad de un sujeto para realizar acciones en el menor tiempo posible de manera eficaz. Cada vez que se trabaje la velocidad es importante realizar una amplia recuperación, además de una buena ejecución técnica que ayuda a prevenir el riesgo de lesiones.



Existen diferentes tipos de velocidad:

Depende de la amplitud de zancada (espacio que recorre en cada zancada) y la frecuencia número de zancadas que da en un tiempo determinado).



DE DESPLAZAMIENTO

Capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ej.: Sprint, carrera de 25 m. en natación.



GESTUAL O SEGMENTARIA

Capacidad de realizar movimientos específicos de algún deporte en concreto. Ej.: Reverso en baloncesto, saque de tenis, ...



DE REACCIÓN

Capacidad de responder lo antes posible a un estímulo determinado. Ej.: Salida de una carrera, ...

FLEXIBILIDAD

Es la capacidad que tiene un músculo de estirarse sin llegar a romperse.

Es importante desarrollarla de jóvenes, ya que disminuye con la edad. El trabajo de flexibilidad supone un objetivo principal en el entrenamiento de algunos deportes, mientras que en otros puede ser un elemento complementario aunque no deja de ser fundamental en los dos casos. El grado de flexibilidad, normalmente, es muy específico tanto para cada articulación como para una acción articular concreta.

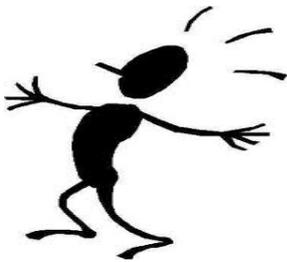
Las principales funciones de los estiramientos son:

1. Preparar a la musculatura para la parte principal.
2. Devolver a la musculatura su longitud inicial a través de la recuperación.

Ventajas de la flexibilidad

1. Prevención de lesiones.
2. Permite mayores amplitudes de movimiento y por tanto, mayor tensión muscular.
3. Mayor capacidad de acelerar.
4. Mejorar el rango de movimiento que será cada vez más fluido y eficiente.

ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA



- Las posiciones deben ser correctas.
- Realizar los ejercicios con suavidad.
- Trabajar ambos lados.
- No sobrepasar el umbral del dolor.

ACTIVIDADES

- Realiza al menos un estiramiento para los siguientes músculos: gemelos, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, aductores, psoas, tríceps y bíceps.
- Nombra alguna actividad que esté basada en su mayor parte en estiramientos y flexibilidad.

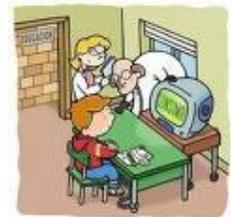
FICHA 8: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Acondicionamiento físico:

Es el proceso de entrenamiento con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar el nivel de condición física.

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO: PEDAGÓGICOS

- P. de lo consciente: Guiar al deportista hacia los objetivos que se marquen.
- P. de planificación y sistematización: Determinar los puntos más importantes del programa.
- P. de la representación mental: Utilizar medios visuales, informáticos para mejorar el conocimiento.
- P. de lo factible: Aplicar cargas que sean posibles de hacer respetando la edad, sexo...



PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO: BIOLÓGICOS

P. de la sobrecarga: Distribución adecuada de las sesiones para superar el nivel mínimo de esfuerzo.

P. progresión de la carga: Incremento gradual de la carga del programa. Ej.: volumen - densidad – intensidad.

P. de variedad: Deben variar los ejercicios, las cargas, el método de las sesiones.

P. de supercompensación: Recuperarse por encima del que teníamos inicialmente antes de una carga.

P. de reversibilidad: Los efectos del entrenamiento son reversibles. Las adaptaciones que se consigan en un determinado periodo pueden perderse si se deja de entrenar.

P. de regeneración: Puede existir un estancamiento del rendimiento debido a la regeneración del organismo ya que éste necesita recuperarse: después de los ejercicios, de la sesión...

P. de individualización: Cada persona responde diferente a un mismo entrenamiento. Importante: Saber la capacidad de los sujetos y adaptar la carga.



CARGA DE ENTRENAMIENTO

Hace referencia al grado de esfuerzo que implica el entrenamiento y que produce un efecto de entrenamiento que lleva un proceso de adaptación.



Aspectos cuantitativos en la progresión de la carga:

- + Volumen: Es la cantidad de la carga. Ej.: 20 repeticiones, 1000 metros,...
- + Intensidad: Es el grado de esfuerzo que exige el ejercicio. Ej.: 60% de la FC máxima, velocidad de 7 km/hora...
- + Duración: Es el tiempo que aplico en realizar la carga. Los descansos forman parte de la duración. Ej.: 1 minuto en cada estación
 - Densidad: Es la relación del tiempo de la carga y la recuperación dentro de una sesión. Ej.: Cada vuelta al circuito, 1 minuto de descanso.

Importante: Cuando se planifica un programa de entrenamiento hay que tener en cuenta la frecuencia, esto es, el número de sesiones, realizando una progresión lógica. Primero 2 días, después de la adaptación 3 días,...

FICHA 9: EJERCICIO FÍSICO, HIDRATACIÓN Y DIETA SALUDABLE

HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO

Se sabe con certeza la importancia que tiene una correcta rehidratación durante el ejercicio para mejorar el rendimiento deportivo y la eficacia del entrenamiento. Los deportistas deben recuperar la energía y los minerales perdidos. La estrategia nutricional y la rehidratación debe cumplir las siguientes características:

1. Suministrar carbohidratos para mantener la glucosa en sangre:



Los glúcidos se incorporan a las bebidas deportivas como fuente energética. Una bebida energética depende del tipo de hidratos de carbono que lleva en su composición y de la concentración de los mismos. Una combinación de glucosa y fructosa tiene unos buenos efectos fisiológicos. Los glúcidos complejos (como el almidón) necesitan digestión y son de absorción más lenta por lo que no están recomendados en ejercicios de alta intensidad.

La mejor opción es la glucosa (ya que es el combustible fisiológico de los músculos). Las bebidas para deportistas más conocidas suelen tener concentraciones de glucosa en torno a 4-5 g por cada 100 ml.

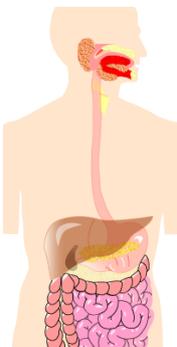
2. Aportar agua y electrolitos para prevenir el desequilibrio de líquidos:



Las bebidas para deportistas, además de agua y glucosa, deben contener sales minerales, para que el deportista pueda recuperar el agua y los electrolitos que se pierden con el sudor. Las pérdidas individuales del sudor son muy variables y dependen tanto de la persona como de las circunstancias ambientales (temperatura, humedad, altitud...).

3. No causar malestar gastrointestinal:

Los deportistas pueden tomar un volumen de líquido limitado y esa tolerancia depende de factores personales y en algunos casos pueden mejorarse con la práctica habitual.



Evitar líquidos que estén muy concentrados y puedan provocar la retención de agua en el tubo digestivo (en vez de hidratar, deshidratarían).

4. Ser apetecible: Las sustancias que modifican el gusto de las bebidas deportivas no aportan nutrientes ni energía. La temperatura de las bebidas es importante porque después del deporte no nos apetecen bebidas calientes. Lo ideal es que la bebida esté fresca, pero no excesivamente fría.



NUTRICIÓN DEPORTIVA

El aspecto clave de la alimentación en relación con el deporte es comer de acuerdo con el gasto (el equilibrio que vimos en la ficha 5). Tan importante es la comida de antes del ejercicio como la de después, en la fase de recuperación. Si especificamos el tipo de ejercicio:

- Ejercicio aeróbico extensivo: La dieta debe ser rica en hidratos de carbono.
- Ejercicios de fuerza o interválico: Debe incrementarse la carga proteica en la dieta.

Es importante saber aspectos nutricionales básicos pero para poder diseñar dietas estrictas hay que ponerse en manos de profesionales.

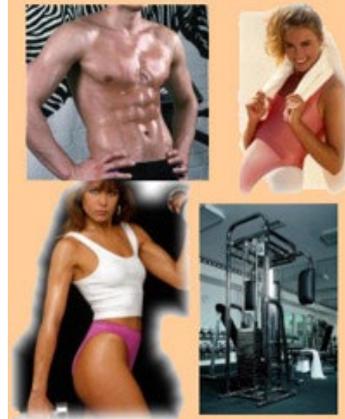
PRINCIPALES CONSEJOS DENTRO DEL DEPORTE

- Sudar y no beber agua no es bueno, es muy importante la hidratación.
- No colocarse prendas de abrigo para sudar más. El sudar más no nos hace perder más grasa.
- Llevar ropa de colores llamativos si practicamos deporte en la calle, para que nos vean de lejos los vehículos de motor.
- Durante el verano, en zonas tan cálidas como la nuestra, no llevar ropa oscura ni practicar ejercicio durante las horas centrales del día (de 12 a 17 h).

FICHA 10. SALUD...O ESTÉTICA... ¡NO NOS DEJERMOS ENGAÑAR!

En la sociedad de consumo en la que vivimos se le da una importancia enorme a la estética y la belleza corporal. Este es un ejemplo de los muchos anuncios de Tv, prensa, Internet en los que se asocia de manera simplista la salud a la estética:

“Existen muchos y diferentes medios para alcanzar ese estado de salud y belleza que cada día más personas anhelamos...Casi todo vale cuando se trata de lograr sentirnos sanos y bellos tanto por dentro como por fuera (alimentos ecológicos, balnearios, centros de dietética y nutrición, centros de estética, cirugía estética, fisioterapeutas, gimnasios, herboristerías, hidroterapias, terapias alternativas, etc.)”.



Debemos tener en cuenta algunos consejos para no dejarnos engañar por todo este bombardeo de información:

No poner en riesgo nuestra salud

En nuestra sociedad existen personas que son capaces de arriesgar seriamente su salud por mejorar su estética corporal. Por ejemplo, las personas que toman anabolizantes en gimnasios para aumentar su masa muscular. La salud debe ser siempre algo más importante para nosotros que la estética.



No caer en una espiral consumista

La salud y la belleza se han convertido en un negocio. A muchas personas les interesa que estemos insatisfechos con nuestros cuerpos para que paguemos una operación de cirugía estética, compremos una crema con “efectos infalibles” o consumamos productos dietéticos con propiedades “casi milagrosas”.



No existen soluciones fáciles y rápidas. La mejor manera de mejorar nuestra salud y nuestra estética consiste en practicar actividad física y mantener una dieta equilibrada.

Recordar que muchos modelos de belleza no son reales

Muchas veces nos engañan en los anuncios publicitarios. Muchas de las fotos de modelos y famosos de las revistas están retocadas con programas informáticos. Además, muchos personajes famosos recurren hoy día a la cirugía estética y los personajes que aparecen en televisión están maquillados y peinados por especialistas en estética. Muchas veces sentimos frustración al compararnos con estos modelos de belleza, pero nos comparamos con modelos que no son reales, naturales o alcanzables.



Estar satisfechos con nuestra forma corporal

La obsesión por la delgadez o por un cuerpo musculado no son nada saludables. La anorexia, la bulimia o la vigorexia no tienen nada que ver con la salud.

Está bien hacer ejercicio y mantener una dieta saludable para mejorar nuestra estética y estar más satisfechos con nosotros mismos, siempre que nuestros hábitos sean saludables. Pero lo primero es querernos y aceptarnos como somos. Todos tenemos grandes virtudes de las que deberíamos estar orgullosos.



Evitar el rechazo o la marginación

A nadie le gusta sentirse rechazado por sus compañeros o ser objeto de burla por su forma corporal. Ninguna persona se animará a practicar actividad física si percibe que sus compañeros no le aceptan. El respeto a los compañeros es fundamental y debemos tener siempre presente esta idea.



TAREA: Busca un anuncio en cualquier periódico o revista en el que aparezca reflejado un mensaje inadecuado en relación a la salud y la estética. Pégalo en esta ficha y critica lo que no te guste de ese mensaje:

SESIÓN 1 –PROGRAMA EXTRACURRICULAR DE AF

CALENTAMIENTO

Introducción del programa y de la monitora. Objetivos perseguidos.

1. Conocerse alumnos – monitor. Se repartirá una hoja en la que aparecen diferentes intereses como cuál es tu deporte preferido...
2. Para introducir el calentamiento cogeremos a un alumno. Se debe de imaginar que este alumno es el cámara de la televisión y se está grabando una carrera popular en la que el resto de alumnos son los corredores. El cámara tiene su cámara rota e indicará si se rebobina, se para, cámara lenta o muy deprisa. Los alumnos tendrán que simularlo haciendo caso a su compañero.

PARTE PRINCIPAL

3. Una persona que lleve el balón (en este caso un fitball), tiene que pillar a sus compañeros dándoles con el balón. El juego consiste en no ser pillado pero cualquier persona puede coger el balón cuando éste se ha lanzado. La persona que sea pillada tendrá que bailar en el centro y todos los compañeros le seguiremos (ej. Maracarena, waka waka...).
Variante: Podemos introducir varios balones de distintos tipos pero blandos.
4. Hay dos equipos, uno se coloca en un cuadrado pequeño en una esquina de la pista y el otro por fuera del cuadrado distribuido por toda la pista. consiste en que un jugador del cuadrado pequeño saldrá diciendo Kabaddy seguido y sin parar y tendrá que tocar al mayor número de jugadores contrarios sin parar de haber gritado Kabaddy; Cuando este jugador pare de decirlo el resto podrá pillar a este compañero antes de que vuelva a su cuadrado y cuando entre saldrá otro y volverá a pillar al otro equipo.
Variantes: Que salga más de un jugador del cuadrado pequeño.
5. El pañuelo: los números que diga serán los que salgan a por el pañuelo.
-2 número: Uno tiene que subir a caballito a otro.
-3 números: Sillón (dos se cogen de los brazos y el otro se sienta encima).
-4 números: Dos subidos a caballito y los que estén subidos deben ir cogidos de la mano.
-5 números: Superman (entre 4 tienen que coger a la 5ª persona que irá tumbada).
6. Balón prisionero o mate pero con el fitball que resulta ser mucho más difícil y divertido.

VUELTA A LA CALMA

7. Estiramientos y hablar con ellos de la sesión para poder reestructurar las siguientes...

SESIÓN 2 –PROGRAMA EXTRACURRICULAR DE AF

CALENTAMIENTO

Introducción de la sesión. Objetivos. Organización por grupos.

Materiales: Aros, balones, balones medicinales y colchonetas.

1. Desplazarse por el espacio y a la señal del profesor juntarse con una articulación determinada, músculo, abrazos de 3 o abrazo colectivo, etc.

PARTE PRINCIPAL

2. Avispa: En grupos de 5 o 6, a cada grupo se le marca un terreno de juego en el que estarán todo el grupo en fila agarrados por los hombros excepto uno que será el que se la queda. El juego consiste en que el que se la queda debe pillar al último de la fila y para ello los de la fila podrán estorbar, pero siempre sin soltarse. Cuando pille al último éste se sitúa detrás y se la quedará el primero de la fila.

Variante: de espacio más grande a más reducido.

3. Ladrón: Se colocan por filas en un extremo de la pista y se coloca un aro enfrente de cada fila (en medio de la pista) y una pelota al final. El juego consiste en que salga el primero corriendo, coja un balón y lo meta en el aro, así sucesivamente hasta que no queden balones. Gana quien más balones consiga reunir.

Variante: Colocar balones medicinales.

4. Carreras de caballos: Por grupos, en un extremo de la pista con una colchoneta se trata de desplazar a un compañero del grupo de un lado a otro de la pista entre todos sus componentes y todos tienen que ser transportados. No se les dirá cómo hacerlo para que cada grupo lo haga como crea que es más rápido.

VUELTA A LA CALMA

5. Relajación.
6. Puesta en común.

SESIÓN 3 –PROGRAMA EXTRACURRICULAR DE AF

CALENTAMIENTO

Introducción de la sesión. Objetivos. Organización por parejas y al final dos grupos.

Materiales: Pica, cuerda grande, frisbee y pelotas de tenis.

1. Cortahilos: Todos los alumnos se mueven por el espacio y uno se la queda. Éste elige pillar a uno, pero si mientras que lo intenta pasa algún compañero por en medio del que está pillando y del que quiere pillar el que se la queda tendrá que cambiar la persona a la que quiere pillar.
Variante: Que se la quede más de uno.

PARTE PRINCIPAL

2. Pulso: Por parejas, se colocan uno enfrente del otro un pie junto y consisten desequilibrar al compañero para que mueva el pie agarrados de la mano.
Variante: hacer cambios de parejas, cambiar el pie de apoyo por el menos dominante, ídem la mano,...
Hacer el mismo juego pero en vez de agarrados de la mano con una pica y una raya en medio, a ver quién la sobrepasa antes.
3. Tira la soga: Hacer el mismo juego con una cuerda pero en dos equipos.
4. Fútbol con frisbee.

VUELTA A LA CALMA

5. Masaje con pelota de tenis y estiramientos.
6. Puesta en común. (decirles que traigan una página o dos del periódico que les guste).

SESIÓN 4 –PROGRAMA EXTRACURRICULAR DE AF

CALENTAMIENTO

Introducción de la sesión. Objetivos. Organización por parejas y al final todo el grupo. Comentarios sobre las noticias que han traído los alumnos.

Materiales: periódicos, cuerdas.

1. Come - cocos: Moviéndose por las líneas del campo y alguien se la queda hay que intentar pillar.

Variante: que se la queden dos personas, especificar las líneas del campo por las que pueden ir, definir tipos de desplazamientos.

PARTE PRINCIPAL

2. Roba – colas: Se colocan cada uno su página de periódico enroscada detrás del pantalón. El juego consiste en robar todos los periódicos que se puedan. Es un todos contra todos.

3. Dar la vuelta a la tortilla: Por parejas, se coloca uno en el suelo tumbado boca arriba y el otro en el suelo controlando la postura tiene que intentar darle la vuelta a su compañero que estará recto y en tensión procurando que no le muevan.

Cambio de parejas.

4. Esgrima: Consiste en que en un espacio reducido se colocan por parejas uno enfrente del otro. La posición sería con una mano escondida y la otra extendida hacia delante como si fuese la espada y colocando el centro de gravedad más bajo. El juego consiste en dar a tu compañero con “la espada” (la mano) a tu oponente. Dependiendo del lugar valdrán más o menos puntos. Ej.: 1 punto en el brazo, 2 puntos en el abdomen, 3 puntos en el muslo.

Cambio de parejas.

VUELTA A LA CALMA

5. Comba: Propuesta a todo el grupo. ¿Seríais capaces de saltar todos juntos 10 saltos? Si lo conseguís habrá premio para el próximo día.

6. Puesta en común.

SESIÓN 5 - PROGRAMA EXTRACURRILAR DE AF

CALENTAMIENTO

Objetivo de la sesión y de cada ejercicio. Organización de toda la clase, en dos grupos y luego en tríos. Materiales: indiaca y red.

1. Con música, se trabajará un calentamiento aeróbico utilizando la música preferida de los alumnos.

PARTE PRINCIPAL

2. Pilla - pelota: El juego consiste en que el que lleva la pelota debe pillar tocándole con la pelota. Aquel alumno que sea pillado pasará a pillar con el compañero inicial y podrán pasarse la pelota para alcanzar antes a sus compañeros.
3. Voley con indiaca.
4. Tententioso: En grupos de tres se coloca uno en medio y con el peso muerto y totalmente recto. Los otros dos compañeros se pasarán de lado a lado al compañero del centro. Cambio de roles.

VUELTA A LA CALMA

5. Estiramientos.
6. Puesta en común.

SESIÓN 6 - PROGRAMA EXTRACURRILAR DE AF

CALENTAMIENTO

Objetivo de la sesión y de cada ejercicio. Organización por parejas y de toda la clase. Materiales: música

1. Desplazamiento en parejas y el profesor va diciendo quien debe pillar, los tipos de desplazamientos y pruebas que deben hacer.

PARTE PRINCIPAL

2. Competición de lucha de sumo.
3. Aerobox con música.

VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos.
5. Puesta en común.

INTERVENCIÓN EN EL ENTORNO ESCOLAR PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES



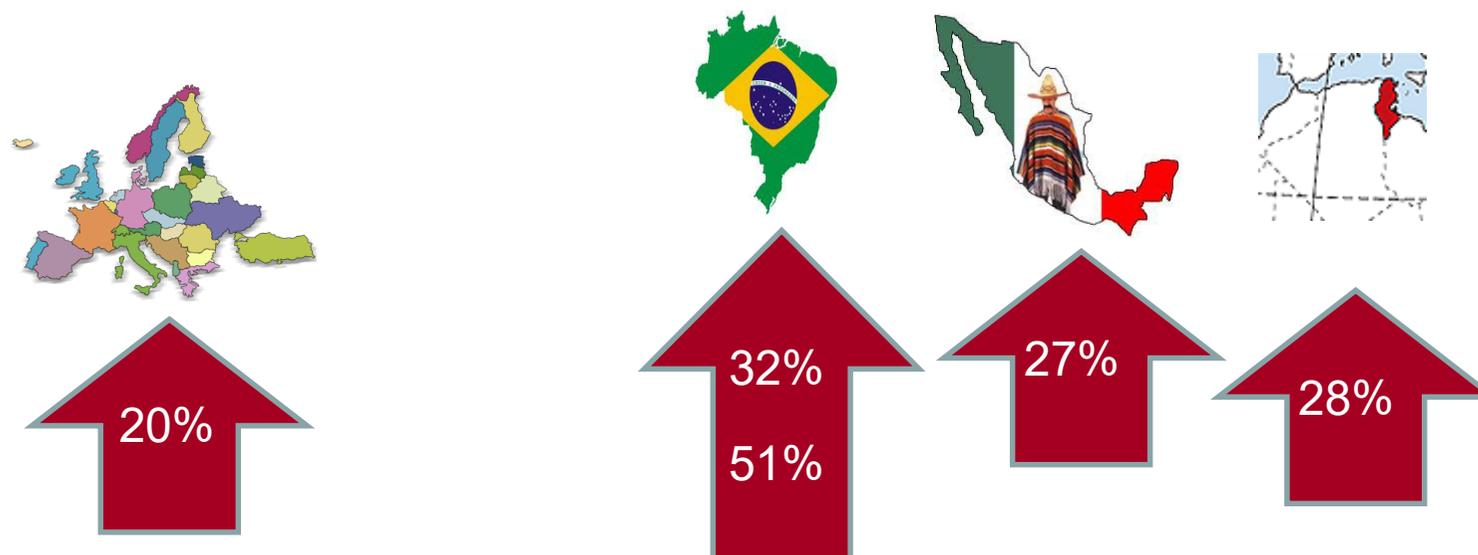


NIÑOS Y ADOLESCENTES ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES FUTURO DE LA SOCIEDAD



Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.

Aumento preocupante de la prevalencia de sobrepeso/obesidad en niños y adolescentes. Problema internacional.



Kosti, R. I., & Panagiotakos, D. B. (2006). The epidemic of obesity in children and adolescents in the world. *Central European Journal of Public Health*, 14(4), 151-159.

De Moraes, A. et al. (2011). Prevalence of abdominal obesity in adolescents: A systematic review. *Obesity Reviews*, 12(2), 69-77.

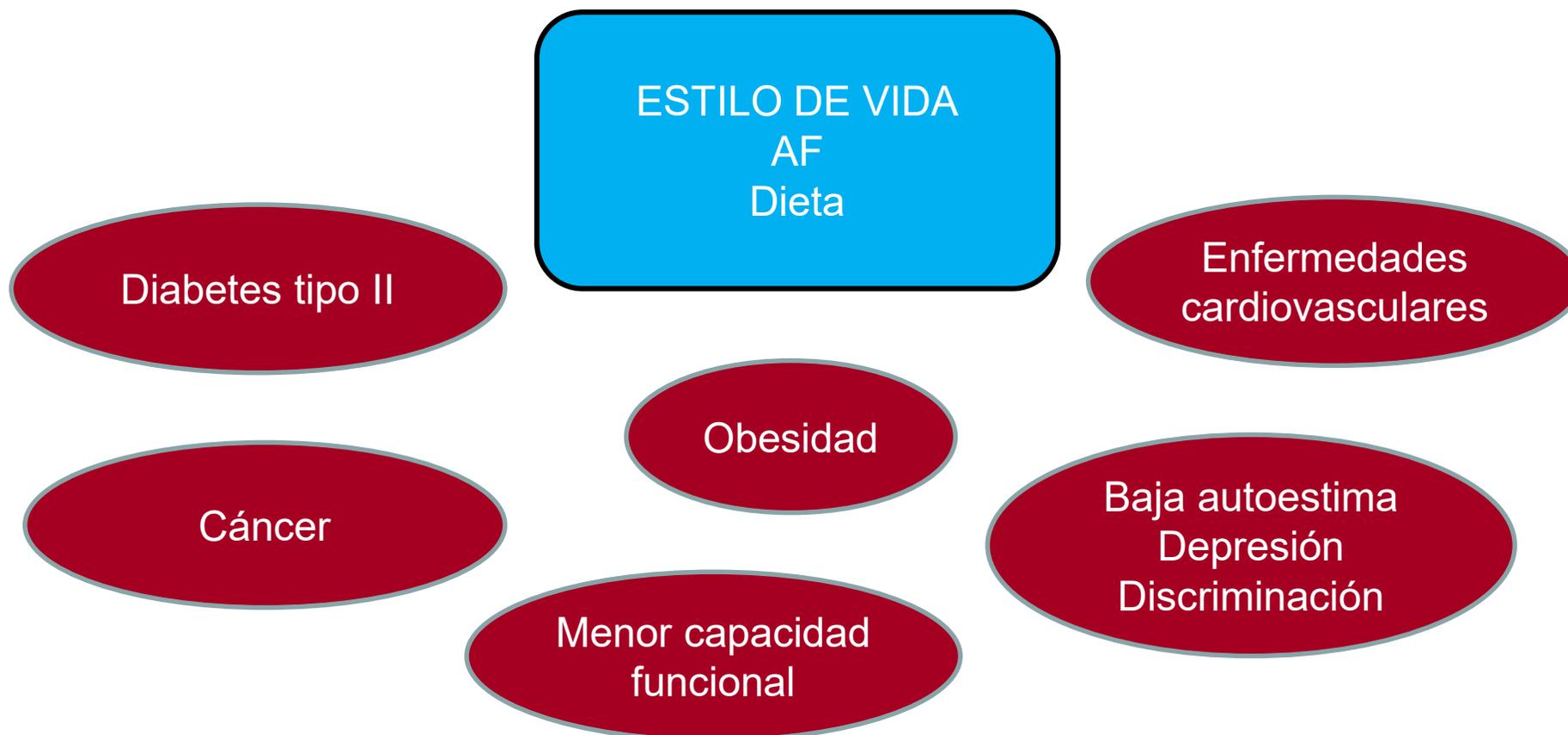
Prevalencia de sobrepeso/obesidad en niños y adolescentes españoles.



Serra, L. et al. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina Clínica*, 121(19), 725-732.

Serra, L., & Bautista, I. (2008). Aspectos epidemiológicos del sobrepeso y obesidad infantil en España. *Revista Española de Pediatría*, 64(1), 27-34.

Grave problema de salud pública.



Must, A., & Strauss, R. S. (1999). Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *International Journal of Obesity*, 23(SUPPL. 2), S2-S11.

Grave problema de salud pública.

SUFRIMIENTO HUMANO



GRANDES COSTES

Según países y costes analizados:
Cifras comprendidas entre...
2,7 millones de € .
78,5 billones de \$.



Withrow, D., & Alter, D. A. (2011). The economic burden of obesity worldwide: A systematic review of the direct costs of obesity. *Obesity Reviews*, 12(2), 131-141.

Necesaria colaboración de distintos sectores de la población para hacer frente al problema.



Doak, C. et al. (2006). The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: A review of interventions and programmes. *Obesity Reviews*, 7(1), 111-136.

INTERVENCIONES EN EL ENTORNO ESCOLAR

Los niños/adolescentes pasan mucho tiempo en la escuela
Promoción de hábitos saludables como parte de la educación
Una estructura muy adecuada para promover entornos saludables
Estilo de vida saludable relacionado con el rendimiento académico

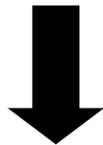
Wechsler, H. et al. (2004). The role of schools in preventing childhood obesity. *The State Education Standard*. December 2004. 4-12.

Story, M. et al. (2009). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *Milbank Quarterly*, 87(1), 71-100.

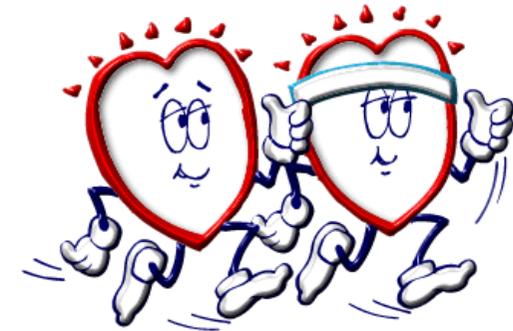
Estudios previos con resultados positivos.



Sin embargo, el mantenimiento a largo plazo en el cambio de conductas es el principal desafío.



Intervenciones guiadas por teorías motivacionales.



Limbers, C., et al. (2008). Promoting healthy lifestyles: Behavior modification and motivational interviewing in the treatment of childhood obesity. *Journal of Clinical Lipidology*, 2(3), 169-178.

Contento, I. et al. (2010). Adolescents demonstrate improvement in obesity risk behaviors after completion of choice, control & change, a curriculum addressing personal agency and autonomous motivation. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(12), 1830-1839.

Evaluación de la intervención
(intervención + investigación)

Escuela

Actividad física
Dieta saludable

NUESTRO ESTUDIO

Adolescentes

Teoría
Autodeterminación

Analizar el efecto a corto y largo plazo de una intervención en el entorno escolar para la promoción de la AF y la dieta saludable.

Efectos psicológicos

- Motivación.
- Autoconcepto físico.
- Competencia percibida.
- Relaciones sociales percibidas.

Efectos conductuales

- Cambios en AF y dieta.
- Mantenimiento a largo plazo.

Efectos biomédicos

- Consumo de oxígeno.
- IMC, ratio cintura/cadera.
- % de masa grasa.

Evaluación del proceso y efectos de la intervención desde una perspectiva cualitativa (observación, entrevistas, grupos de discusión).



Sostenibilidad
Seguimiento
Cambios estables



Ayudar/dar recursos en vez de culpar

Evitar efectos negativos colaterales



Implicar...

Investigadores
Profesores
Padres/madres
Adolescentes

El curriculum debe
atender este problema

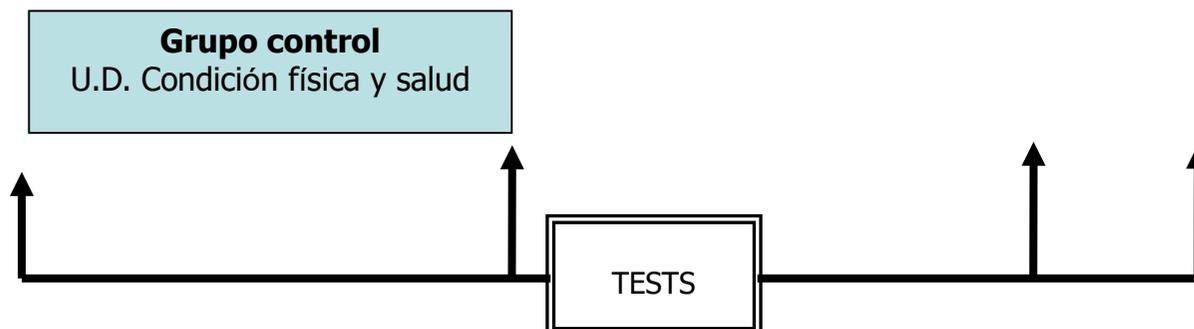
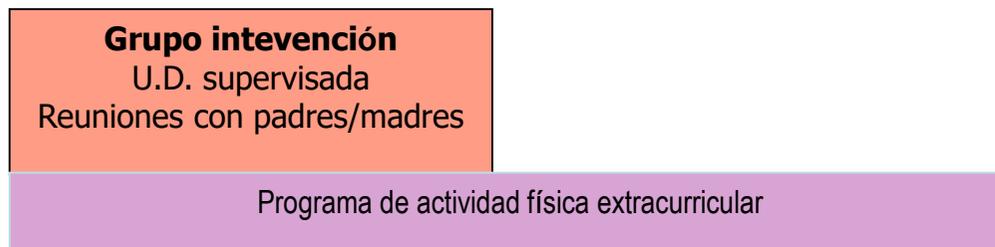


Conselleria
Educación

UMH

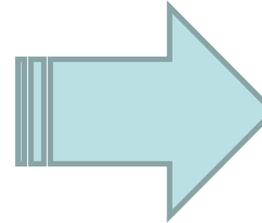
Consejo Escolar

Padres y madres

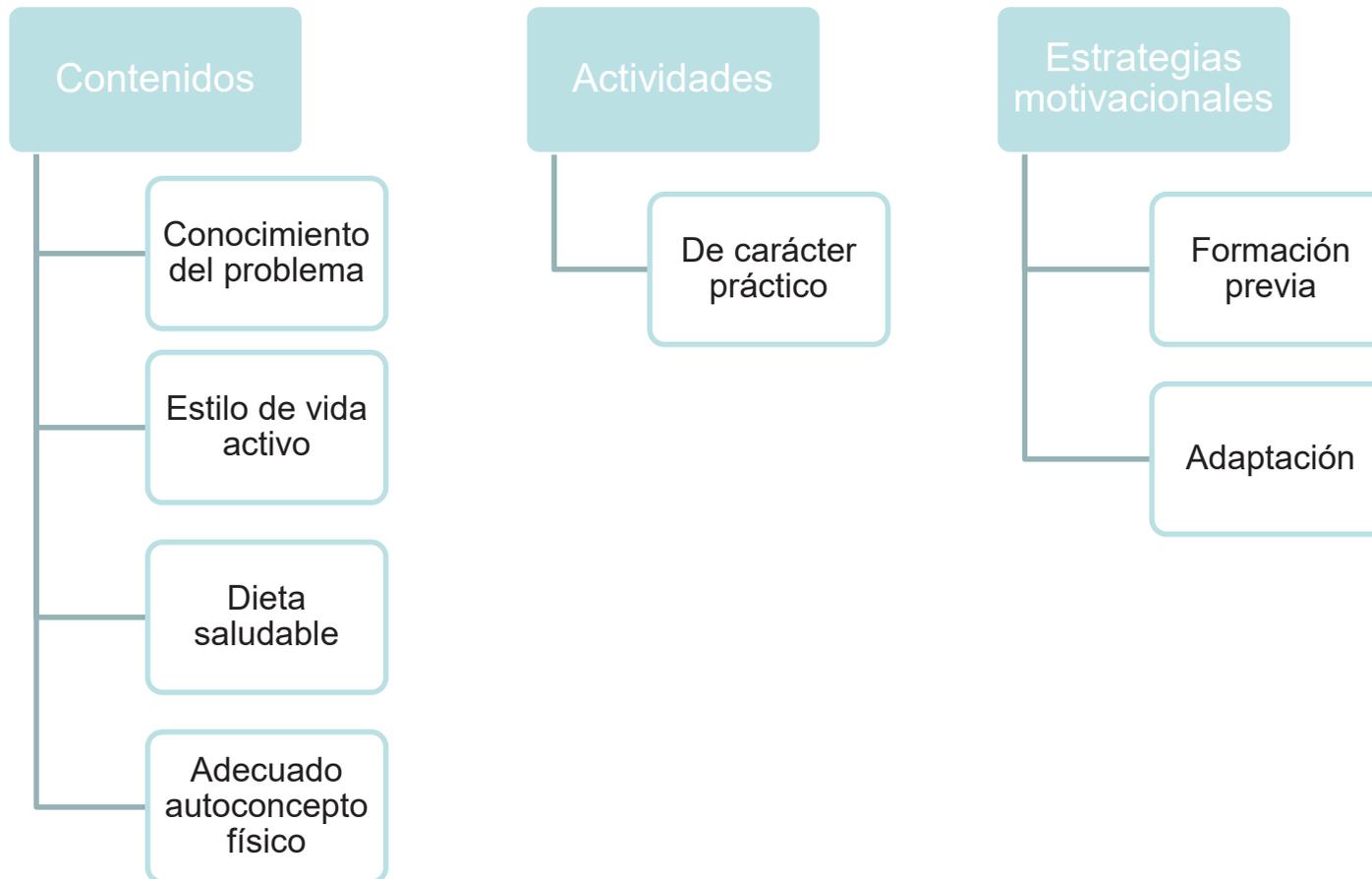


UNIDAD DIDÁCTICA E.F.

15 Sesiones



Bloque de contenidos:
Actividad física y salud



PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Especial interés por los inactivos.
- Relación y coherencia con lo trabajado en E.F.
- Estrategias motivacionales / actividades prácticas y entretenidas.
- Actividades para el desarrollo de la condición física de forma integrada con habilidad motriz, coordinación y equilibrio.



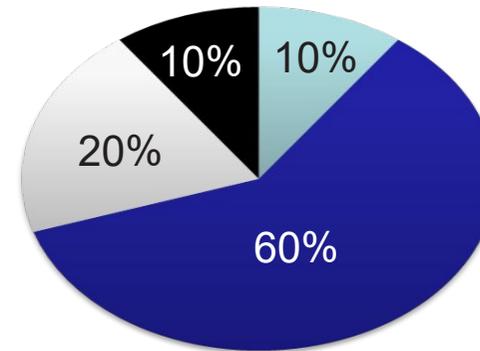
CARGA

3 Sesiones de 1 hora de duración

Resistencia aeróbica
Intensidad 60-90% Fcmáx .

Fuerza - resistencia
8 – 10 ejercicios; 8-12 rep.

Estructura de la sesión

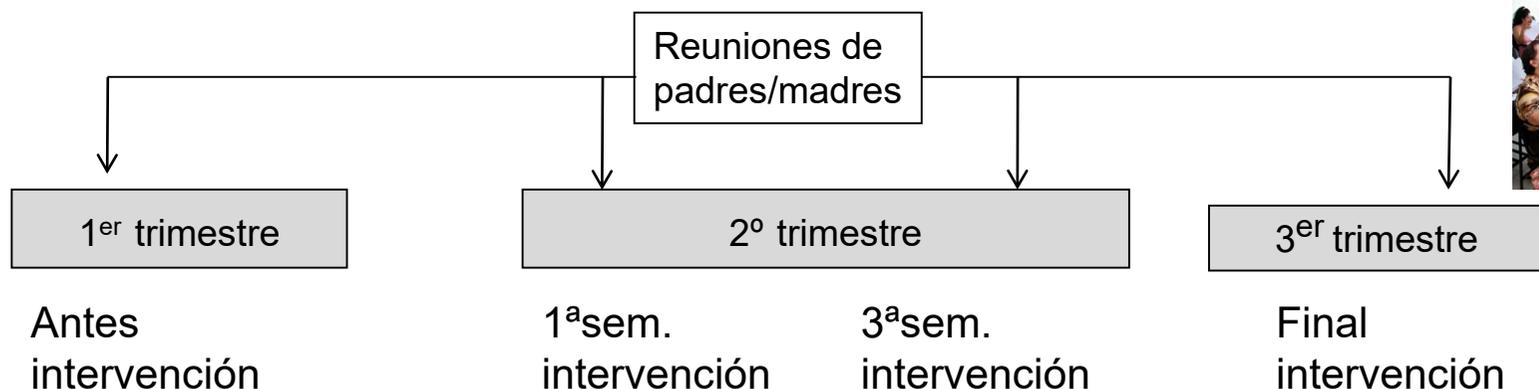


- Calentamiento previo
- Resistencia aeróbica
- Fuerza-resistencia
- Flexibilidad y vuelta a la calma

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington: Department of Health and Human Services.

Sallis, J., y Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.

REUNIONES FORMATIVAS CON LOS PADRES/MADRES



Objetivos del proyecto, conocimiento del problema, solicitud de colaboración.

Recomendaciones sobre AF y dieta.
Aclaración de falsas creencias y atención a posibles dudas.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a mantener un estilo de vida saludable (AF y dieta)?

Resultados y conclusiones del estudio

RECOMENDACIONES DE LOS EXPERTOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA



Actividad física:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía.



ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Aquella que comporta el máximo beneficio con el mínimo riesgo.



Condición física

Capacidad funcional o potencial físico de una persona.



Componentes	Beneficios
<p>Resistencia aeróbica: Capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados y de recuperarse rápidamente después del esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora del sistema cardiovascular y respiratorio. - Menor riesgo enfermedad CV, diabetes. - Menor fatiga en vida diaria.
<p>Fuerza: Capacidad de nuestros músculos de producir tensión al contraerse y provocar la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora capacidad funcional. - Protección frente a accidentes. - Menor riesgo dolor muscular, artrosis, osteoporosis, cifosis, etc. - Mejora estética.
<p>Flexibilidad: Capacidad del músculo para estirarse sin sufrir daño.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menor riesgo lesión. - Mayor movilidad articular. - Relajación, recuperación.
<p>Composición corporal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No exceso de grasa y más masa muscular.



Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas (estrés, ansiedad, depresión, etc.).

Mejora de autoconcepto, sentimientos de competencia y autocontrol.

Medio para la relajación, distracción, diversión, integración social, evasión y expresión emocional.



Los jóvenes deberían participar en actividades físicas variadas y, al menos, de intensidad moderada todos o casi todos los días de la semana, durante unos 60 minutos.

Además, sería conveniente realizar durante un mínimo de 2 ó 3 días semanales actividades de intensidad de moderada a vigorosa que implicaran grandes grupos musculares y diversos componentes de la condición física (resistencia cardiorrespiratoria y muscular, fuerza y flexibilidad).

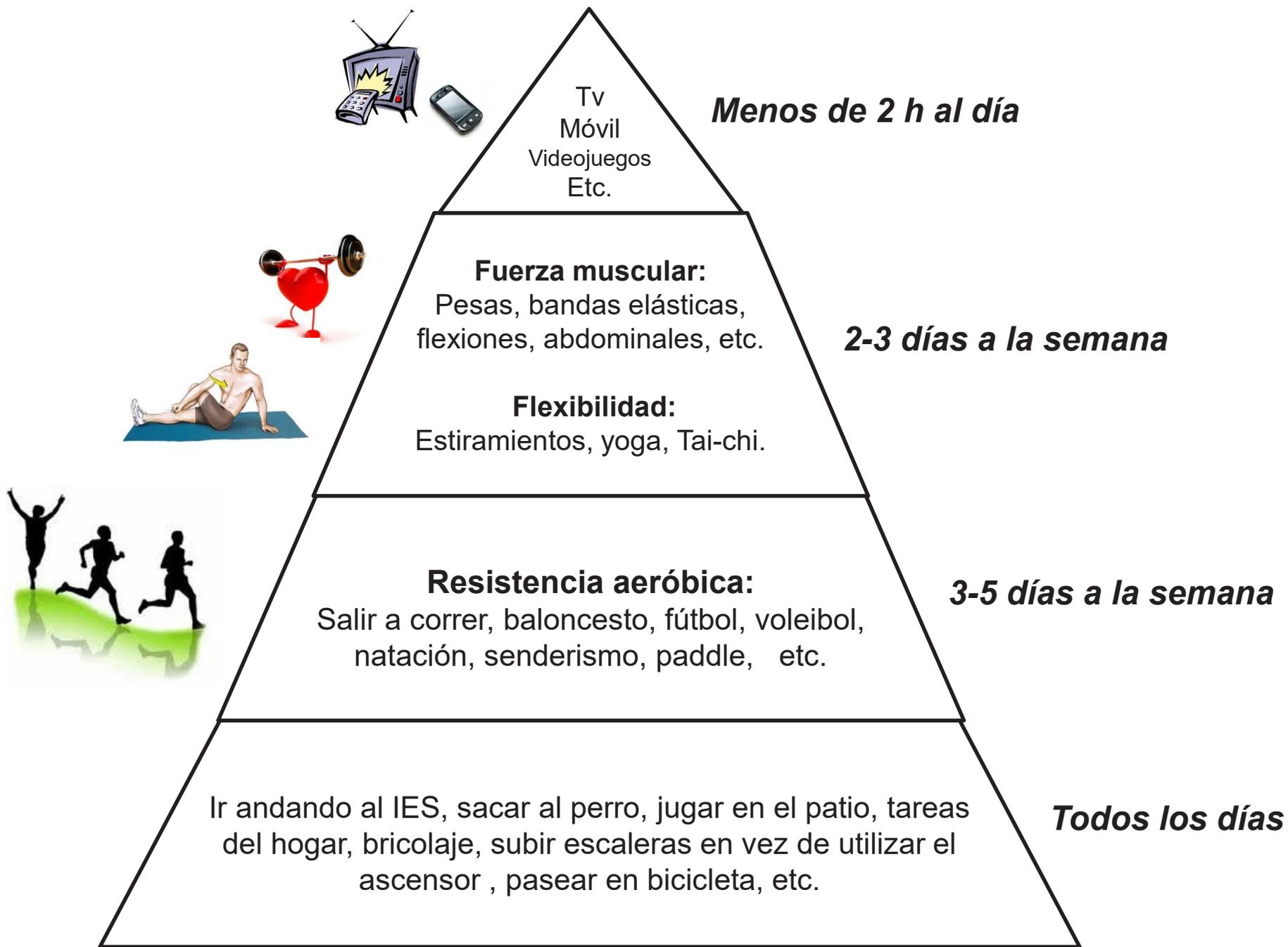
AF Moderada



AF Vigorosa







ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA



FAVORECER QUE SE SIENTAN COMPETENTES

1. No debemos centrarnos en el resultado o el rendimiento. Ganar, o que mi hijo sea el mejor, nunca será lo más importante.

La **educación, salud, bienestar, diversión** de nuestros hijos es lo que más debe preocuparnos.



2. Debemos inculcarles el valor del **esfuerzo**. Lo importante es intentarlo, mejorar día a día, aprender, superarnos, luchar frente a las adversidades.

Lo importante no es ser el mejor. Eso nunca lo vamos a conseguir. Sólo una persona es la mejor del mundo en algo...y sólo lo es durante un tiempo determinado.

FAVORECER QUE SE SIENTAN COMPETENTES

3. Nuestros hijos se sentirán más competentes si se enfrentan a **tareas que están a su alcance**.

Deben practicar deporte en contextos ajustados a su nivel. Todos nos sentiríamos patosos jugando una final de la NBA.



4. Nuestros hijos se sentirán más competentes si se dedican a actividades y **deportes que se les dan bien**.

Por ejemplo, será más fácil que, si nuestro hijo es muy corpulento, se sienta más competente en judo que en deportes de resistencia.

FAVORECER QUE SE SIENTAN COMPETENTES

5. Las comparaciones son odiosas. No comparar a vuestros hijos con otros compañeros.

Hacedles ver que con constancia y dedicación están logrando mejorar día a día, que es lo que importa.



6. Nuestros hijos deben saber que valen mucho. Todos tenemos virtudes y limitaciones, lo que debe aceptarse sin problema. Pero sin duda, todos somos buenos en algo.

FAVORECER SU AUTONOMIA

1. Nuestros hijos deben **valerse por sí mismos** y ser capaces de tomar, por iniciativa propia, decisiones adecuadas en la vida.



2. Debemos **respetar sus gustos y preferencias** en lo que respecta a la práctica de actividad física. Deben tener la libertad de elegir qué quieren practicar.

3. Debemos **interesarnos por las actividades que practican** y que a ellos les gustan.

4. Debemos aconsejar, asesorar, pero no teledirigir la vida de nuestros hijos.

FAVORECER SU AUTONOMIA

5. Facilitar el acceso a la práctica (matrícula, material deportivo necesario, transporte, etc.).

6. Enseñarles aquello que les pueda ser de utilidad para una práctica saludable de actividad física (todos podemos enseñar algo de interés y todos podemos informarnos).

7. Ayudarles a descubrir alternativas de práctica física (por ejemplo el programa de actividad física saludable de este proyecto).

