

El trébol de la salud



Cuaderno de aventuras

TU MISIÓN COMIENZA ...

En estos tiempos, el curso de la sociedad nos ha ido quitando poco a poco la salud. Es el momento de recuperarla. ¿Quieres conseguir una buena salud? Esta es tu oportunidad. A lo largo de varias sesiones deberás descubrir las informaciones necesarias para afrontar las aventuras que tienes que superar para conseguir el trébol de la salud.

Crea tu personaje y adéntrate en esta misión. Recuerda que "Salutis" (tu profesora), el guardián de la salud, estará cerca para ayudarte con las aventuras. Si las consigues superar, ¡conseguirás el trébol de la salud! Cuyas hojas te darán: condición física, alimentación saludable, e higiene postural.

Cada aventura será sellada por Salutis, y tendrás dos grandes pruebas, una con respecto a la evolución de tus poderes y otra con respecto a los conocimientos aprendidos.

¿Estás preparado/a?

... YA

FICHA PERSONAJE

NOMBRE: _____

PUNTO FUERTE: _____

PUNTO DÉBIL: _____



DATOS ANTROPOMÉTRICOS :

TALLA: _____ **CM** **PESO:** _____ **KG**

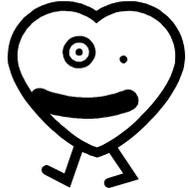
FRECUENCIA CARDÍACA

FC EN REPOSO: _____

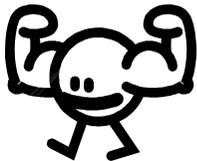
ICM: _____ **ZONA DE ACTIVIDAD:** _____

PODERES CONSEGUIDOS

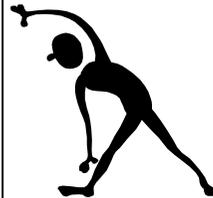
RESISTENCIA



FUERZA



FLEXIBILIDAD



VELOCIDAD



AVENTURA 1: CALENTAR MOTORES

Comienza tu aventura, debes elaborar un calentamiento general que movilice los diferentes segmentos corporales para activar todo el organismo, seguido de un calentamiento específico de un deporte concreto

CALENTAMIENTO GENERAL

Ejercicio	Representación gráfica	Rep	Tmp
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO. Deporte: _____

6.			
7.			
8.			

¿Conseguido?

Sello de
salutis

AVENTURA 2: ¿CÓMO ESTÁ MI CONDICIÓN FÍSICA?

Revisa los baremos que hemos colgado en la webquest, y en el tablón del gimnasio y anota tus resultados.

TEST	RESULTADO	NOTA	OBSERVACIONES
Balón medicinal			
Salto de longitud			
Sprint 50m			
Test sit and reach			
Course Navette			



VO2 max: _____

¿Conseguido?

Sello de salutis

Comenta tus resultados ¿cómo está tu nivel de condición física?

AVENTURA 3: LOS LATIDOS DEL CORAZÓN

Esta aventura no es fácil, pero salutis te asegura que la puedes conseguir. Ya en tu ficha de personaje pusiste cuál es tu ICM y tu zona de actividad. En esta aventura vamos a trabajar principalmente en la zona de actividad, por lo teóricamente no deberías tener problemas. Por ello, lo más importante **ino te pares!** Para que te resulte de ayuda y no te excedas ni te vengas abajo una música te acompañará para marcar el ritmo. Debes anotar tu FC al final de cada ejercicio (FCf) y tras la recuperación (FCr). Esto te lo indicará salutis.

Inicial	Pasear (2')		Andar rápido (5')		CC Lenta (10')		CC media (7')		CC rápida (3')		Sprint 30''	
	FCf	FCr	FCf	FCr	FCf	FCr	FCf	FCr	FCf	FCr	FCf	FCr

¿Conseguido?

Sello de salutis

AVENTURA 4: ESTIRAMIENTOS

En esta aventura tendrás que adivinar qué músculo se está estirando. Tienes los dibujos de los estiramientos. Realízalos! y señala cuál se está estirando.

	MÚSCULO ESTIRADO	¿ACERTASTE?	CORRECCIÓN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

¿Conseguido?

Sello de salutis

AVENTURA 4: ADOPTANDO POSTURAS...

Dibuja tres posturas inadecuadas de la vida cotidiana y tres ejercicios de la actividad física desaconsejados, con sus respectivas alternativas

POSTURAS INADECUADAS	
Ejercicio	Alternativa
EJERCICIOS DESACONSEJADOS	
Ejercicio	Alternativa

¿Conseguido?

Sello de salutis

AVENTURA 5: LA DIETA DE UN/A AVENTURERO/A

Antes de nada, calcula tu Índice de Masa Corporal (IMC):

$$IMC = \frac{masa(kg)}{(altura(m))^2}$$

Tu IMC es

¿Dónde te encuentras? →

- LA OMS establece:**
- < 16 : criterio de ingreso
 - 16 a 16.9 : infrapeso
 - 17 a 18.4 : bajo peso
 - **18.5 a 24.9 : peso normal (saludable)**
 - 25 a 29.9 : sobrepeso
 - 30 a 34.9 : sobrepeso crónico (grado I)
 - 35 a 39.9 : obesidad premórbida (grado II)
 - 40 a 45 : obesidad mórbida (grado III)
 - >45 obesidad hipermórbida (grado IV)

Si estás por encima o por debajo del peso normal debes visitar a tu médico para continuar la aventura... Si estás en el peso normal esto no significa que no tengas que cuidar tu dieta. Rellena este cuadro con la ayuda de los documentos de la webquest

	¿Qué como?	¿Qué debería comer?
Desayuno		
Recreo		
Comida		
Merienda		
Cena		

La aventura no termina aquí, debes diseñar la dieta de una semana y cumplirla en la medida de lo posible. Quizá sea complicado establecer las comidas y cenas de tu casa, aunque se lo puedes comentar a tus padres y hacer un trabajo juntos! Si no es posible, céntrate en lo que tomas en el desayuno, en el recreo y la merienda.

Lunes	Martes	Mierc	Jueves	Viernes	Sábado	Doming
desayuno						
recreo						
comida						
merienda						
cena						
¿Cumplido? (sé sincero/a)						

Comenta los problemas o sensaciones encontradas en esta semana (hambre, menos pesadez, ligereza para hacer act. Física...)

¿Conseguido?

Sello de
salutis

AVENTURA 6: ENTRENAMIENTO PERSONAL

Para conseguir el trébol de la salud tienes que incorporar a tu estilo de vida la actividad física habitual y una buena alimentación. Comenzaremos por la actividad física diseñando un entrenamiento personal, con las siguientes características:

- En la websquest tienes información y parámetros básicos para el diseño
- Se realizará durante 3 semanas
- Debes comprometerte con salutis a trabajar **COMO MÍNIMO TRES DÍAS A LA SEMANA.**

SEMANA 1							
	Lunes	Martes	Mierc	Jueves	Viernes	Sábado	Doming
Ejercicio aeróbico							
Resist y fuerza mus							
Flexibilidad							
SEMANA 2							
	Lunes	Martes	Mierc	Jueves	Viernes	Sábado	Doming
Ejercicio aeróbico							
Resist y fuerza mus							
Flexibilidad							
SEMANA 3							
	Lunes	Martes	Mierc	Jueves	Viernes	Sábado	Doming
Ejercicio aeróbico							
Resist y fuerza mus							
Flexibilidad							

¿Conseguido?

Sello de
salutis

PEGA AQUÍ TU TRÉBOL DE LA SALUD Y COMENTA CÓMO HAS PASADO ESTAS AVENTURAS

