

Finales en educación física

Autor Emma Alejandra Jiménez Caballero
jueves, 05 de junio de 2014

Durante este curso los alumnos de 1º de bachillerato han realizado una serie de actividades deportivas que les han servido para fomentar sus capacidades físicas e incorporar en su vida diaria este estilo de vida saludable.

En este reportaje vamos a hablar sobre las actividades que han sido realizadas sobre todo a final de curso, las cuales han sido más divertidas que el resto de ellas.

También trataremos sobre la importancia de el deporte en nuestras vidas.

{mospagebreak title=Batuka}

BATUKA La Batuka, es un revolucionario método que contiene todas las disciplinas posibles, desarrollando facetas tan importantes como son la coordinación, el sentido del ritmo y otras muchas. La Batuka mezcla gimnasia, música y baile, y las combina en fabulosas coreografías que son beneficiosas para cuerpo y mente. Con Batuka lograrás, de una manera fácil, ponerte en forma sin necesidad de gran esfuerzo. Es la herramienta perfecta para perder esos kilos de más mientras te diviertes bailando y escuchando tu música favorita. En sí misma, la batuka no es un baile nuevo. Es decir, cuando se baila una batuka cha cha cha no se está inventando un nuevo baile. En realidad lo que se hace es dar un matiz divertido al baile ya existente y dotarlo de un trasfondo divertido que provoca que quien lo baila disfrute tanto que lo practica horas y horas. La batuka fusiona los bailes más prestigiosos del mundo entero con la sensualidad de la samba, techno house y merengue techno, combinado con bases de la cultura oriental y remezclado con reggaetón. Para practicar Batuka no son necesarias unas reglas básicas, pero para dominar su técnica requiere el aprendizaje de las técnicas básicas del aeróbic, motivación por parte del deportista, ganas de aprender y, sobre todo, paciencia. No es muy difícil aprender a hacer pasos y coreografías en dos días, ya que no es preciso ser un gimnasta o un bailarín. {mospagebreak title=Voleibol} **VOLEIBOL** El deporte de voleibol es bastante completo, puesto que la persona que lo ejerce potencia todos los músculos, es un deporte que se apoda "el deporte de los super-reflejos" ya que los participantes atacan con gran rapidez y velocidad ante el adversario. Para ello es necesario que los jugadores estén bien preparados y que desarrollen al máximo sus cualidades físicas como: la rapidez, la fuerza, la coordinación y la agilidad. Como todo deporte que se realiza en equipo, el voleibol potencia la unión entre los jugadores, nadie puede jugar sin contar con el compañero y es por eso que sus beneficios no solo son físicos sino también mentales favoreciendo la integración e interrelación entre los jugadores. El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

{mospagebreak title=Ringo}

RINGO El ringo es un deporte, que nació como un juego para mantener la condición física. A finales de los años 50 (1959), el capitán del equipo polaco de esgrima, W Bodzimierz Strzykowski, buscando alternativas a la preparación física habitual y evitando los fríos inviernos de Polonia, inventó un juego para mantenerse en forma que además ayudara a desarrollar la agilidad, coordinación y rapidez que tan importantes son en la esgrima.

El ringo es un deporte de cancha dividida (los equipos juegan en zonas distintas de un campo dividido en dos). Puede practicarse tanto de forma individual como por equipos. Se juega con una aro y el objetivo es conseguir que el ringo caiga en el campo del contrario

El objetivo del juego es conseguir 15 puntos, defendiendo el campo propio y lanzando el aro por encima de la red de ringo y consiguiendo que caiga en la zona del campo contrario. Si empatamos a 14 puntos se continúa el juego hasta que algún lado obtenga 2 puntos de ventaja cambiando el saque (servicio) a cada punto. Si se empata a 16 tantos, el primer jugador que consiga el punto 17 logrará la victoria.

{mospagebreak title=Importancia de la actividad física} **IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

El deporte es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente. El deporte es básicamente una actividad física que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente. La importancia del deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

Entendemos por deporte a todas aquellas actividades físicas en las cuales el cuerpo entre en algún tipo de ejercicio o movimiento, opuesto al estado de reposo que uno puede tener al estar escribiendo en una computadora.

Dentro de la categoría de deporte pueden entrar un sinnúmero de actividades que pueden clasificarse como grupales (el fútbol, el básquet), individuales (el tenis, la natación), recreativas (juegos de diverso tipo), de competición (deportes más específicos y con alta exigencia para los que los practican), etc. Tal como se dijo, el deporte aporta muchísimos beneficios a quien lo realiza y de ahí es que es una actividad de suma importancia para que la persona alcance un nivel de bienestar y satisfacción. El deporte facilita el mejoramiento del estado físico pero también del estado anímico porque al ejercitar, uno libera endorfinas, aquellos elementos que tienen que ver con la sensación de placer y de satisfacción. El deporte es también importante porque cuando es grupal nos permite interactuar con otros y luchar de manera conjunta por un objetivo común; cuando es individual, nos permite buscar superarnos de manera permanente ya que los buenos resultados dependen pura y exclusivamente de nosotros.

{mospagebreaktitle=Dieta sana}

DIETA SANA Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Dislipemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones

{mospagebreak title=Conclusión} **CONCLUSIÓN**

Con este reportaje queremos demostrar que podemos mantener nuestro estado físico en buenas condiciones con actividades divertidas que podemos realizar en compañía de la gente de nuestro alrededor. Además queremos resaltar la importancia de la actividad física y de mantener una buena dieta para llevar una vida sana y sin complicaciones.