

SESIÓN 2: "EL TABACO Y LA RESISTENCIA FÍSICA"**DESCRIPCIÓN**

La actividad básica de la sesión consiste en realizar una prueba en la que se medirá la resistencia física del alumnado y su capacidad aeróbica (a través de una modificación del TEST DE COURSE NAVETTE), con el fin de que éstos tomen conciencia de que el tabaco y el deporte son incompatibles, y valoren la importancia de mantener su resistencia física.

OBJETIVOS

1. Conocer y vivenciar el funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano relacionados con la actividad física.
2. Reflexionar sobre los perjuicios del tabaco en el organismo de una persona que realice una actividad física
3. Resaltar los efectos positivos que la práctica de cualquier tipo de deporte tiene en el mantenimiento de la salud.

RECURSOS

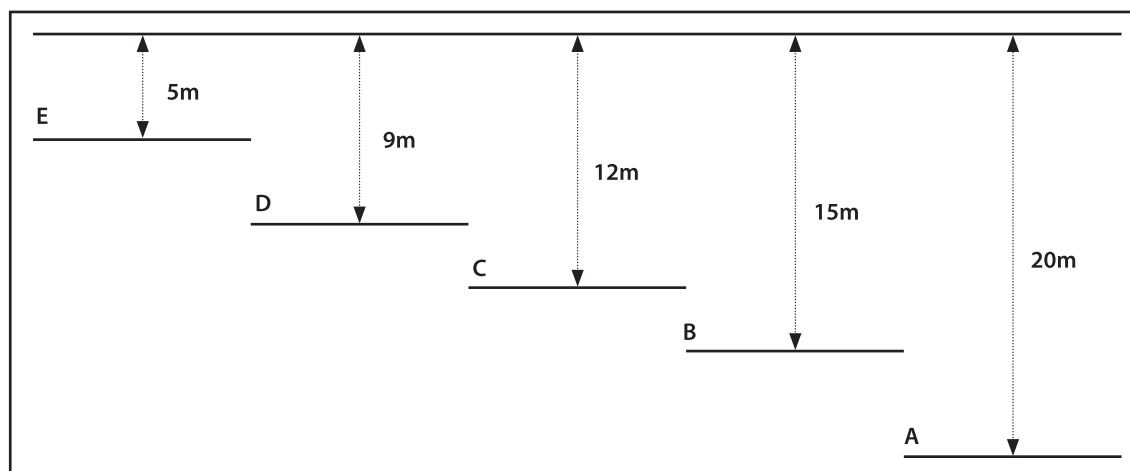
- El contenido básico: "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud" de la unidad didáctica: "LO QUE EL HUMO SE LLEVA"
- Espacio de 20 mts² donde se pintan líneas a 20; 15; 12; 9 y 5 mts.
- Material para señalar el espacio: pintura, tizas...
- Test de Course Navette en página "materiales" del programa "A no fumar, ¡Me apunto!" (www.formajoven.org)
- Aparato reproductor de audio.
- Cronómetro

ÁREAS IMPLICADAS

Educación Física

ANTES DE INICIAR LA SESIÓN

Se tendrán marcadas previamente las líneas (A; B; C; D; E), correspondientes a las dimensiones del espacio según el gráfico adjunto, en el campo de deportes del instituto.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Introducción

1. Breve indagación sobre los conocimientos y actitudes del alumnado ante la influencia del tabaco en la capacidad cardiorespiratoria y la resistencia muscular.
2. Breve explicación de la influencia del tabaco en la capacidad cardiorespiratoria y la resistencia muscular.
3. A continuación se mide la frecuencia cardíaca en seis segundos de cada uno de los alumnos y alumnas y se anotan sus resultados.

Calentamiento

4. Juego de "pillar" como preparación al ejercicio de la parte principal.

Parte principal

5. Se divide al alumnado en dos grupos y se les pide que realicen el test de Course Navette modificado primero a un grupo y después al otro.
6. Se pone en marcha el magnetófono y al oír la señal de salida los alumnos y alumnas se desplazarán hasta la línea contraria que marca la distancia de 20 metros. En cada uno de los desplazamientos se debe pisar la línea que marca la distancia o la línea de inicio, según sea de ida o de vuelta y no se podrá empezar a recorrer la distancia siguiente hasta que no acabe el ciclo anterior (hasta que no haya sonado la señal acústica marcada por la cinta).
7. Se pide al alumnado que resista los 16 minutos que dura la prueba. Para ello, los alumnos y las alumnas irán adaptando la distancia a recorrer siguiendo el ritmo, cada vez más rápido, que marca la cinta sonora del test. Así, si no se es capaz de recorrer la distancia A (por ejemplo de ida), el alumno o la alumna rebajará la distancia a recorrer en el siguiente período (por ejemplo la marcada con la letra B en la vuelta) y así sucesivamente durante los 16 minutos. Será el profesor o la profesora quién supervise la línea en la que deba estar ubicado el alumnado.
8. Al acabar el tiempo los alumnos se clasificaran por la letra (distancia) en la que han terminado.
9. Acabada la prueba, se volverá a medir la frecuencia cardíaca en seis segundos en el alumnado y se anotará en un registro con las medidas "antes" y "después" de la prueba.

Vuelta a la calma

10. Realizar estiramientos musculares para el tipo de ejercicio realizado.
11. El profesor o profesora de educación física planteará a toda la clase las siguientes cuestiones: ¿Cómo pensáis que tienen los fumadores los pulmones?, ¿Un fumador hubiese tenido el mismo rendimiento en el test que un no fumador?. ¿Cómo hubiera sido la adaptación de su organismo al esfuerzo?.
12. Se comentará el aumento de la frecuencia cardíaca en cada alumno como adaptación del organismo al esfuerzo físico realizado y se hará un resumen al final de la actividad.

OBSERVACIONES

Hay que tener en cuenta las variaciones individuales de resistencia física en el alumnado y por ello, evitar en lo posible la comparación entre ellos.

Conviene no caer en el error de comparar la resistencia entre los posibles alumnos o alumnas fumadores (recientemente iniciados y todavía sin efectos sobre su capacidad pulmonar) y los no fumadores.

Las actividades se llevarán a la práctica según los criterios del profesorado implicado, teniendo en cuenta las instalaciones del centro.