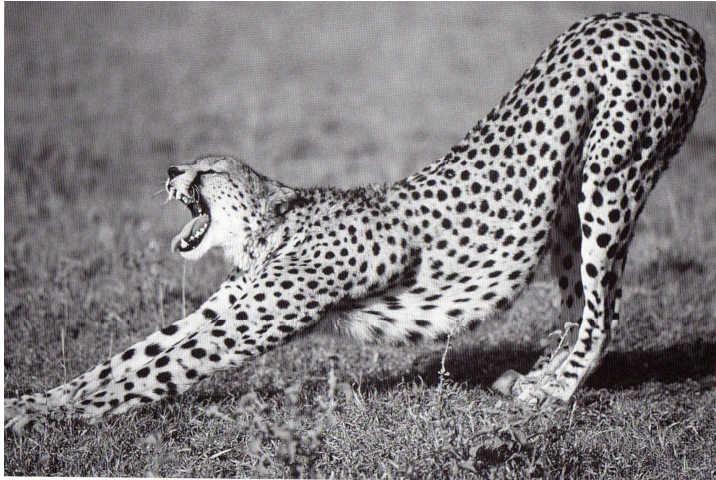


ÍNDICE

- 1.- Nos recreos tamén podes vir xogar... xogo logo!!!
- 2.- ...Porque estamos vivos!!!
- 3.- A saúde é un estado de benestar físico, psicolóxico e social
- 4.- Imos comprobar o que fas pola túa saúde
- 5.- Como te sentas?, como te sentes?
- 6.- Outras recomendacións para a prevención das patoloxías das costas
- 7.- Mirando polo espello retrovisor e mirando cara diante...
- 8.- A Coruña unha cidade onde podes facer deporte
- 9.- Zalaeta, un instituto onde podes facer voleibol

Descansaches ben ? , pois comeza ben o día!...

Estírate ... saúde a vida ! E almorza rico, dabondo e variado



Necesitas sentirte ben, forte e competente



A media mañá, nalgún momento , ponte en movemento

1.- NOS RECREOS TAMÉN PODES VIR XOGAR...XOGO LOGO!!!

* Aumentando a túa capacidade funcional, mellorando o teu sistema respiratorio , cardiovascular e aparello locomotor. Mellorando a túa saúde física e diminuíndo factores de risco asociados ao sedentarismo.

* Mellorando a túa saúde psicolóxica, controlando o teu peso corporal, tendo unha boa autoimaxe e confianza.

* Mellorando a túa saúde afectivo social, relacionándote e divertíndote cos teus compañeir@s.

Anímate e sácalle proveito a vida !

2. -...PORQUE ESTAMOS VIVOS !!!

**Por que descansamos?, por que comemos?, por que nos movemos?
Por que bebemos? por que debemos tomar froita?...**



Antes, durante, e despois da actividade física BEBE AUGA !

A auga é a principal compoñente da materia viva...



O aporte diario de auga e froita é de vital importancia para a túa boa vida

3.- A SAÚDE É UN ESTADO DE BENESTAR FÍSICO, PSICOLÓXICO E SOCIAL

HIXIENE CORPORAL E POSTURAL

- O descanso e a súa importancia
- Vestimenta e calzado adecuado
- Importancia do aseo e de mudarse de roupa ao suar
- Corrixir posturas erróneas ao sentarse, levantar ou levar pesos

HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Horas as que se come e que é o que se come, alimentos prexudiciais
- Hidratación e dieta adecuada a idade e actividade física realizada

AUTOCONTROL CORPORAL

- Mecanismos de relaxación e control das emocións negativas, aprendendo a resolver os conflitos dende as habilidades sociais
- Respeitar o espazo dos demais, compañeirismo
- Importancia de realizar actividade física para mellorar a saúde, coñecementos de auto adestramento persoal e control a través das pulsacións por minuto

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E ACTUACIÓNS EN CASO DE PRODUCIRSE

- Facer un quecemento progresivo en intensidade e implicación
- Emprego de materiais e espazos adecuados para a práctica das actividades, evitando riscos innecesarios
- Inmobilizar a parte corporal lesionada e poñer xeo ou actuacións segundo casos

4. - ...IMOS COMPROBAR O QUE FAS POLA TÚA SAÚDE

Durante unha semana levarás unha anotación diaria :

Descansaches ben? Cantas horas durmiches?

Que almorzaches? Tomaches 5 pezas de froita e verdura crúa? ,
a túa dieta é axeitada ao gasto enerxético que fas?

O teu Índice de masa corporal é o que te corresponde?

Farás un reconto numérico do que te moves realizando:

ACTIVIDADE FÍSICA DE TRANSPORTE OU DESPLAZAMENTOS andando, en bicicleta, patinando, subindo escaleiras...

ACTIVIDADE FÍSICA ESCOLAR en Educación Física

ACTIVIDADE FÍSICA DEPORTIVA OU RECREATIVA NOS RECREOS E EXTRA-ESCOLAR

Estás dentro do grupo que realiza menos de 30' diarios? , 60' diarios? , 2 horas?

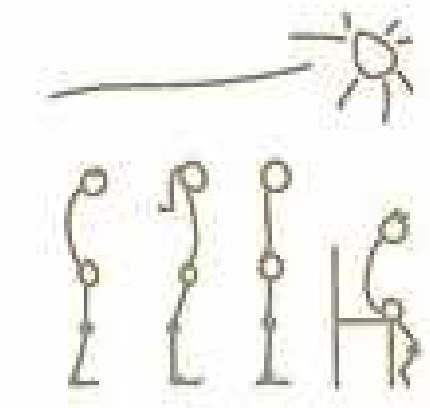
E os fines de semana? 2 horas? 4 horas? 6 horas?...



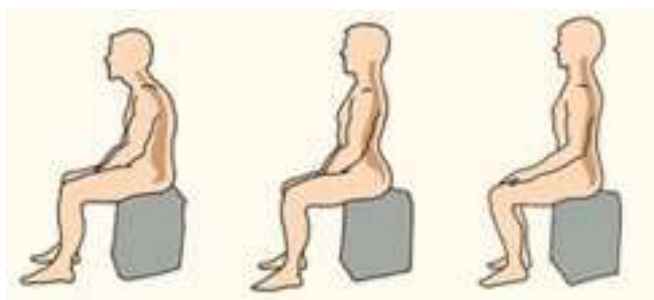
Fai exercicio físico na natureza porque te fai forte, san e máis feliz!!!

- Controla o teu peso cunha boa alimentación e hidratación
- Descansa axeitadamente e ten unha boa saúde postural
- Leva unha vida activa e atractiva, manténdote en forma con actividades aeróbicas e facendo estiramientos.
- Planifica e diversifica o teu tempo libre para disfrutalo enriquecéndote

5.- COMO TE SENTAS? COMO TE SENTES?



Esixímoslle moito as nosas costas ,é por iso que temos que reducir a carga que soportan. Durante as actividades laborais, o teu traballo é ser un bo estudante, pasas moitas horas a o longo do día sentad@. Para a saúde das túas costas é imprescindible que saibas sentarte correctamente. Debes evitar manter posturas incorrectas que favorezan as acentuacións patolóxicas das curvaturas naturais da columna: escoliose, cifose e hiperlordose.



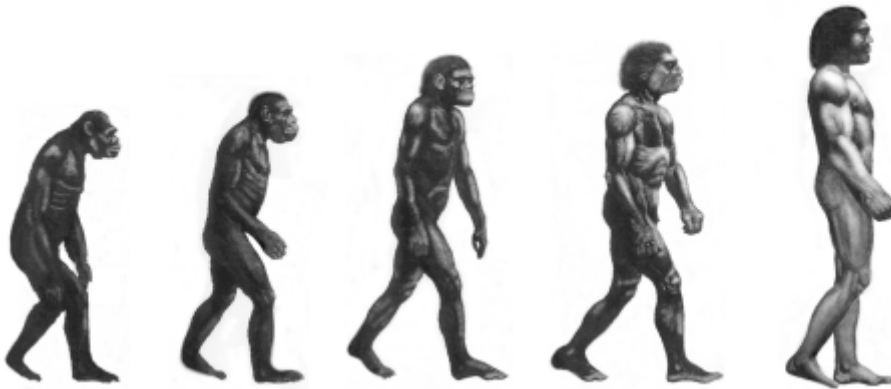
- Aproveita o respaldo da cadeira para colocar correctamente as costas
- Combina esta posición de apoio das costas con outra sentándote no borde da cadeira e baixando os xeonllos máis que a pelvis, deste xeito esta bascúlase e a columna dun xeito natural permanece recta
- Cruzar as pernas non é bo porque a columna nesta postura está torcida cara un lado
- A distancia que debes ter co obxecto para ler, debuxar... é duns 30cm, si ademais inclino uns 20° o libro, leo máis cómod@
- Utilización de cadeiras ergonómicas

6.- OUTRAS RECOMENDACIÓNS PARA A PREVENCIÓN DAS PATOLOXÍAS DAS COSTAS SON:

- Non colgar as mochilas só dun ombro. Repartir ben o peso nelas, poñendo o máis pesado preto das costas. axustar os tirantes para que non baixe moito o peso nin se separe moito da columna
- Para levantar pesos non forces demais as costas, flexiona xeonllos e achégate o peso o máis posible para que o esforzo máis grande o fagan os cuádriiceps, mantendo as costas erguidas
- Para durmir utiliza as posturas boca arriba e de lado, cunha almofada e un colchón axeitados
- No teu tempo libre realiza exercicio físico dun xeito non violento, sen abusar dos movementos bruscos na zona cervical evitando tamén as sobrecargas ou presión excesiva, sobre todo na zona máis vulnerable e esixida das costas; a zona lumbar. Pódense provocar a longo tempo hernias discales, ciáticas...tampouco son boas as hiperextensións, nin facer abdominais coas pernas extendidas, nin correr por superficies duras ou con calzado inadecuado.
Sempre realiza un bo quecemento e un bo "enfriamento" facendo estiramientos. Os estiramientos son fundamentais e se deberan facer cada día, cando te espertas, antes de empezar a xogar, cando levas moito tempo sentad@ porque o corpo está tenso e canso, cando rematas de facer deporte.

Visita a páxina www.espalda.org por si tes curiosidade e queres non facer dano as túas costas cando fas deporte ou no día a día.

7.- MIRANDO POLO ESPELLO RETROVISOR



Durante varios millóns de anos o mono espido dependía das súas habilidades físicas na caza para sobrevivir. Tamén tiñan unha boa forma física os primeiros homínidos bípedos en aventurarse fora de África. E posteriormente o homo sapiens-sapiens.

No nacemento da civilización europea os gregos tamén foron pioneiros na cultura física "mens sana in corpore sano". Sen embargo a humanidade non acede a facer deporte ata esa etapa histórica da evolución revolucionaria que comeza a finais do S.XVIII e vaise espallando no S.XIX coas revolucións románticas, e de confianza no progreso e os avances da ciencia. Neste século invéntanse a maioría dos deportes, pero as prácticas deportivas eran para unha minoría privilexiada. É no S.XX coa aceleración tecnolóxica cando comezan a repercutir na mellora das condicións de vida de tod@s, e a xente acude aos ximnacios e fai deporte de forma masiva. **Hoxe, no S.XXI na era do botón ou tecnoloxía dixital, os bípedos homes e mulleres, anatomicamente modernos. Temos unhas patoloxías asociadas a nosa forma de vida moderna: tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo...**

Aínda non chegamos a desmaterializarnos e desprazarnos no espazo e no tempo dunha forma acorpórea, como nas películas de ciencia ficción. É dicir temos corpo e somos unha unidade complexa entre corpo-sexualidade, mente-razón, e emoción ou espírito- amor.

...E MIRANDO CARA DIANTE

Os humanos urbanitas vivimos nas cidades e nos desprazamos en automóbiles cada vez a maior velocidade. Sendo racionais, si temos máquinas para ir cómodos e rápidos para que andar, subir escaleiras ou facer cousas fatigosas??? E cando saímos das cidades ao campo, si o asfalto facilita tanto o desprazamento rápido e cómodo nos automóbiles, por que adentrarnos en sitios incómodos rodeados de camiños tortuosos e irracionais e facer deportes perigosos na natureza???....

8.- A CORUÑA UNHA CIDADE ONDE PODES FACER DEPORTE...

Vivimos nunha cidade rodeada dunha natureza cunha beleza abraiante. Ao mar que nos envolve podemos achegarnos dende o paseo marítimo. E moi doado sentirse atraíd@ polas súas olas que estalan contra as rochas e pulverizante gotiñas salgadas infinitamente viaxeiras que avívante.



Na nosa cidade podemos ir camiñando ao instituto e levar unha vida san movéndonos e facendo deporte. O paseo marítimo permítenos pasear, patinar ou andar en bicicleta. Nas rochas da zona do dique facer escalada. No entorno da Torre recorridos máxicos en btt., ou mellorar o teu swing facendo golf. Podes gozar das vistas aéreas dende o monte de San Pedro facendo parapente. Nas praias podemos xogar as palas, a petanca, ao freesbie, con balóns, correr, nadar, relaxarnos...adentrándonos un pouco máis no mar podemos facer body ou surf no Orzán, piragüismo na ría no río ou nas ondas de Bastiagueiro. Facer windsurf ao abrigo do dique, en Oza ou en Santa Cristina. Facer vela lixeira ou catamarán, pesca ou buceo. Dispoñemos tamén de sociedades privadas como a Solana, a Hípica ou O Club do Mar. E máis preto do instituto a sociedade de montaña Ártabros para @s que queiran facer orientación, escalada ou deportes e viaxes de aventura na natureza. Imaxínate nun fin de semana, nas vacacións ou nunha tarde calquera, podes escoller entre quedar na casa e comer con ansiedade máis da conta, xogar coa psp, comunicarte no móbil coas sms, no ordenador xogando e chateando e vendo tele ata fartarte. Ou ben saír cos amig@s e facer cousas interesantes, combatendo os "ismos" nocivos tabaquismo, sedentarismo, alcoholismo e gozando na natureza cos amig@s.

...É imprescindible facer deporte na adolescencia

En períodos de crecemento a inactividade física pode xerar desaxustes na estrutura corporal. O corpo a esas idades está medrando, o aparello locomotor aínda non rematou de formarse. Os osos, os músculos, as articulacións que non foron estimulados a través do movemento nestas idades ,pódense ver afectadas con patoloxías como desviacións de columna; que cada vez son máis frecuentes nestas etapas de secundaria. E sempre serán

osos máis fráxiles e con osteoporose, os músculos menos elásticos, os movementos menos coordinados...

9.- ZALAETA, UN INSTITUTO ONDE PODES FACER VOLEIBOL

Este novo curso escolar 2008-09 hai novas incorporacións ao equipo infantil feminino do instituto:

- Lucía Alvendiz Santo
- Giselle dos Reis Dias Sampaio
- Andrea Feliz Calvo
- Aldara Fernández Carro
- Paula López Costoya
- Lara Martínez Saldaña
- Antía Matos Gómez
- Lucía Pandelo Louro
- Ruth Piñeiro Mourelle
- Andrea Rivas Fernández
- Rosalía Rodríguez Cancelada
- Nerea Santiso Noya
- M^a Mercedes Leis Envite

Os adestramentos son luns, mércores e venres de 16.00 a 17.30, e a adestradora é Sara Prieto. Por se aínda estás pensando en facer volei e queres vir probar.