

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Relaciona las columnas y anota en el paréntesis la letra correspondiente.

- 1. Droga creada en el laboratorio: ()
- 2. Toda sustancia natural o sintética que introducida en el organismo vivo, produce modificaciones físicas como psicológicas: ()
- 3. Es el estado de adaptación biológica de un organismo que necesita la presencia de la droga para seguir funcionando: ()
- 4. Es la necesidad compulsiva de un individuo de consumir una droga para sentirse bien, aunque físicamente no lo necesite el organismo: ()
- 5. Estado Psíquico y a veces físico causado entre un organismo vivo o un fármaco, que lleva siempre un impulso irreprímible a tomar el fármaco en forma continua y periódica a fin de experimentar los efectos deseados: ()
- 6. Drogas que provienen de las plantas, animales o minerales: ()

- A) DROGA NATURAL
- B) DROGA SINTÉTICA
- C) DEPENDENCIA FÍSICA
- D) FARMACODEPENDENCIA
- E) FÁRMACO O DROGA
- F) DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

Contesta las preguntas:

- ¿Cómo define el "Doping" el Comité Olímpico Internacional?

- De acuerdo con la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional:

¿Cuáles son los tipos de Doping más recientes?

Apéndice

RUTINA DE FLEXIBILIDAD
 Con los pies juntos apoyar el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Músculo en tensión: Abdominales

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



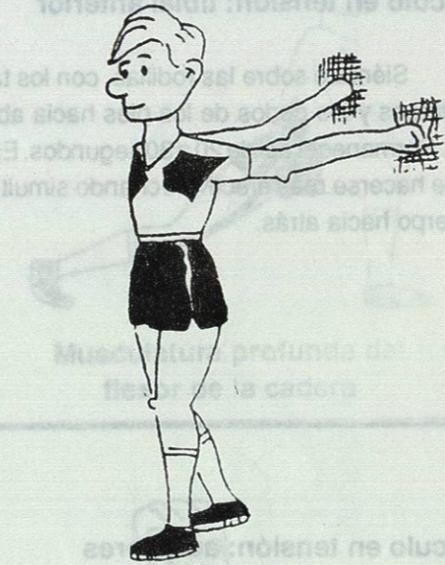
RUTINA DE FLEXIBILIDAD

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

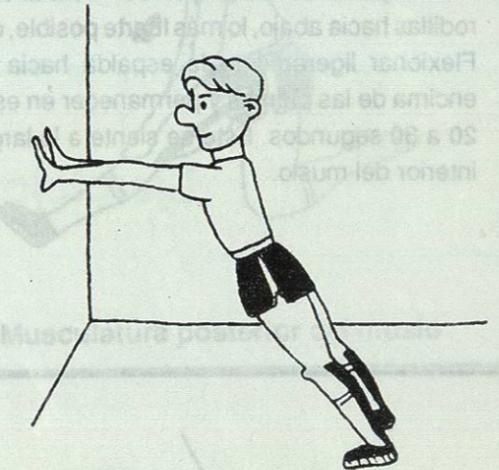
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

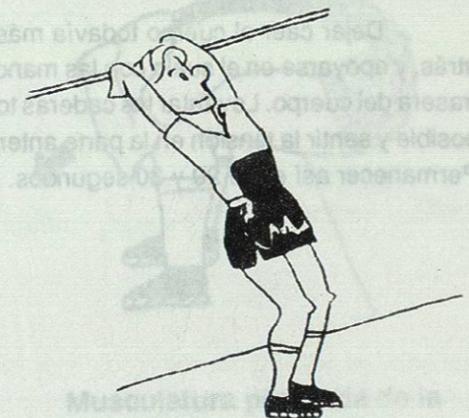
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura de las pantorrillas

Músculo en tensión: Abdominales

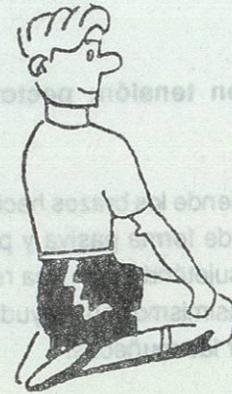
Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

Músculo en tensión: tibial anterior

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

Músculo en tensión: aductores

Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

Músculo en tensión: iliaco lumbar

Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impedirá el estiramiento en la cadera.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Músculo en tensión: bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.

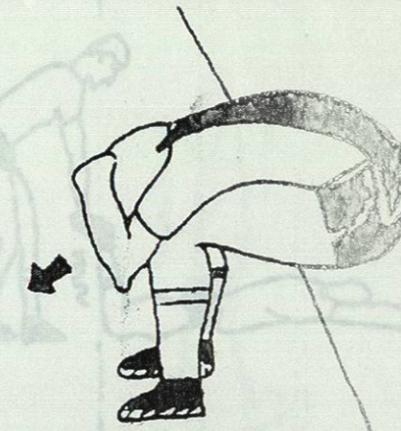


Musculatura posterior del muslo

Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

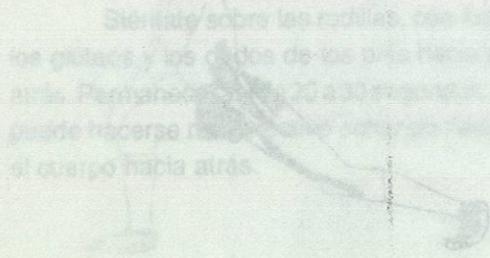
Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



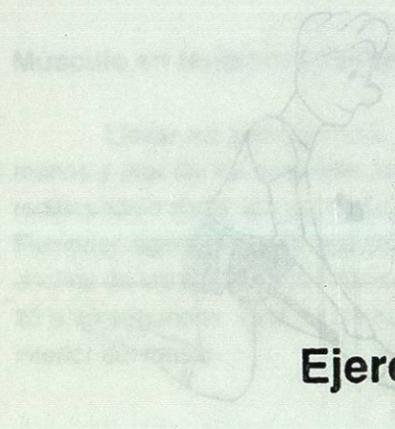
Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir la cabeza para sentir la tensión en la musculatura profunda de la espalda: los extensores.

Ejercicios de Relajación

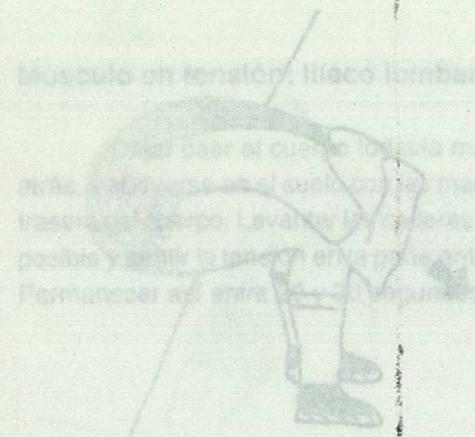
Músculo en tensión: bíceps braquial



Músculos profundos del flexor de la cadera

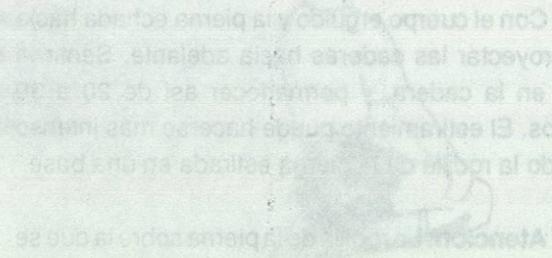


Músculos posteriores del cuello

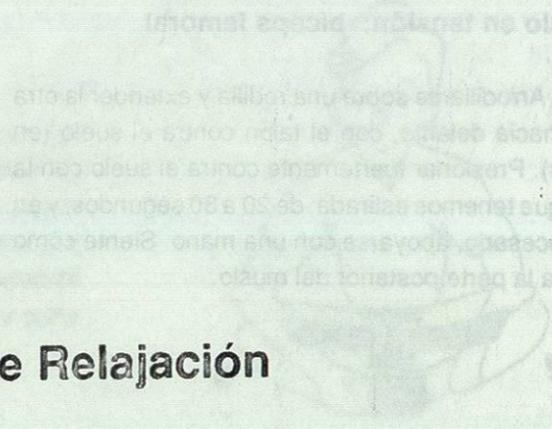


Músculos profundos de la espalda: los extensores

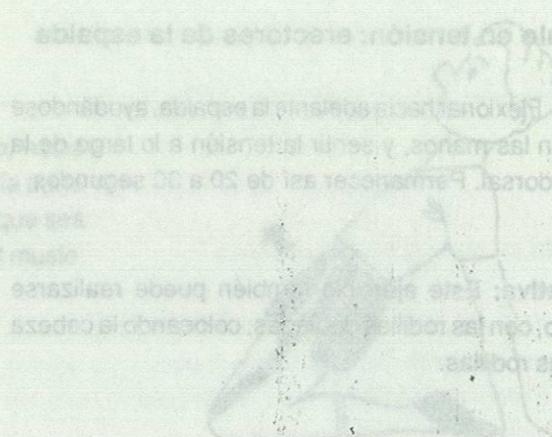
Músculo en tensión: pectoral mayor e iliaco



Músculos profundos del flexor de la cadera



Músculos posteriores del cuello



Músculos anteriores y musculatura iliaco-lumbar

Ejercicios de Relajación



De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.

Exposición del tema

Actividades del libro

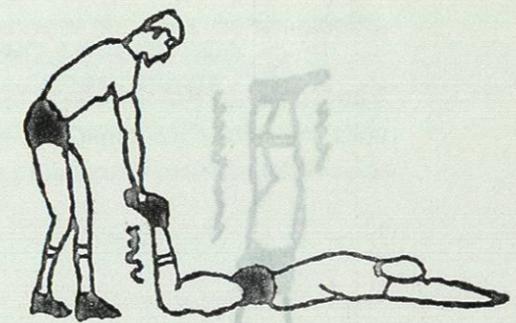
Encuesta

Total

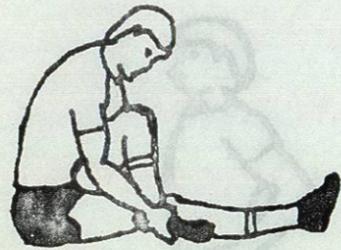
2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



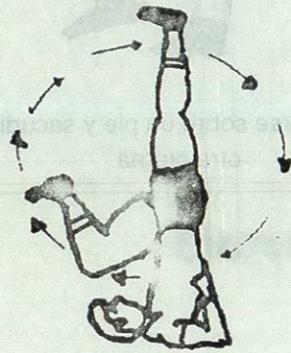
Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



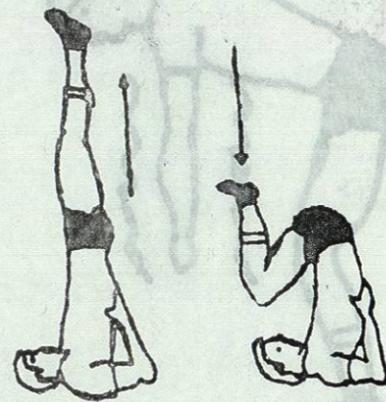
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



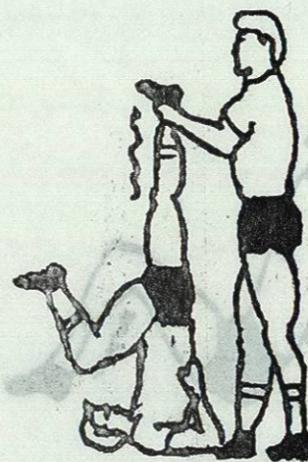
En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

Actividades de Aula

Las Actividades de Aula son: lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, cuadro sinóptico, conclusiones, exposición de tema, actividades del libro.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula por sesión.

Cuadro 1

Actividades de Aula

Sesiones	2	3	5	6	7	8	Total
Capítulos		I		II		III	
Lectura	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
Estrategia de TRIPaS		✓		✓		✓	3
Discusión		✓		✓		✓	3
Cuadro sinóptico				✓			1
Conclusiones		✓		✓		✓	3
Exposición del tema		✓		✓		✓	3
Actividades del libro		✓		✓		✓	3
Encuesta	✓						1
Total	2	6	1	7	1	6	23

Nota: La asistencia del alumno está implícita en las actividades de aula y actividades de campo.