

# RESUMO DE CONTIDOS

**Axencia S.A.U.D.E**  
**Misión Anti-Sedentor**

Educación Física |  
2º ESO



## Índice

Axencia S.A.U.D.E: Misión Anti-Sedentor.....	2
Colección de insignias.....	2
Botica express.....	2
Guantes de boxeo (Forza).....	4
Armadura externa (Control Postural).....	6
Calzado alado (Velocidade).....	8
Beberaxe de enerxía (Resistencia).....	9
Maillot-resorte (Flexibilidade).....	10
Atribución dos recursos incorporados ao documento.....	13

## Axencia S.A.U.D.E: Misión Anti-Sedentor

### Colección de insignias

#### Botica express

#### Que son os primeiros auxilios

Ao Sedentor complícalle a misión que saibas actuar cando alguén se fai unha ferida ou ten un accidente. Por iso é importante coñecer os **primeiros auxilios**.

Os primeiros auxilios consisten en prestar cuidados inmediatos a un accidentado repentino no lugar dos feitos ata a chegada do personal sanitario.

Son moi importantes xa que de eles depende a súa posterior evolución.

As pautas xerais de actuación (conduta PAS) son as seguintes:

Protexer ao accidentado e a todas as persoas alí presentes para evitar agravar os danos.

Por exemplo se temos que axudar a unha persoa que está no medio da carretera debemos sacala de alí ou tentar de cortar o tráfico, sempre e cando non corra perigo a nosa vida

Alertar aos servizos de emerxencia.

Debemos chamar ao 061 se se trata de unha urxencia sanitaria e ao 112 no caso de ser doutro tipo.

Socorrer é actuar sobre a vítima.

Por exemplo situar á persoa que está inconsciente pero respira na posición lateral de seguridade.

A importancia dos primeiros auxilios reside nunha serie de obxectivos principais:

- Asegurar o mantemento da vida.
- Non agravar o estado do enfermo.
- Previr complicacións futuras, controlando hemorraxias, inmovilizando lesións ou mantendo vía aérea aberta.
- Asegurar o traslado a un centro sanitario en condicións estables.
- Proporcionar alivio da dor e do malestar, sempre dentro das actuacións básicas permitidas.
- Ofrecer apoio emocional e tranquilidade á vítima.

#### Soporte Vital Básico

No Soporte Vital Básico (SVB) inclúense os primeiros pasos na cadea de salvamento, como son detectar a situación, pedir axuda e iniciar a actuación antes de chegar os servizos de emerxencia.

Os pasos que debemos seguir son os seguintes:

1. Protexer a zona doutros perigos.
2. Comprobar a conciencia con estímulos verbais, visuais e táctiles.
3. Pedir axuda.
4. Chamar aos servizos de emerxencia (112 o 061).
5. Comprobar si respira coa manobra fronte-queixo.
6. Se non respira iniciar reanimación cardiopulmonar (Aplicar desfibrilador semi-automático de ser posible). Se respira pero está inconsciente situala na posición lateral de seguridade (para evitar tragar vómito).

### **Primeiros auxilios e sistemas corporais**

Os contidos de primeiros auxilios van a ser importantes cando falle un ou varios sistemas corporais. Deste xeito temos que valorar onde está o problema e actuar.

**Sistema cardiovascular:** Encargado de levar osíxeno que recollen nos pulmóns e os nutrientes que recollen no intestino delgado a todas as células do noso corpo

**Primeiros auxilios:** se para o sistema cardiovascular debemos facer o RCP para manter de forma externa o seu funcionamento. Pide axuda, prepárate para as compresións e preguntate: haberá un desfibrilador cerca?

**Sistema dixestivo:** Recolle os alimentos do exterior e transfórmaos en nutrientes pasando polos diferentes órganos. Ao final da cadea eses produtos que nos proporcionan a enerxía son recollidos polo sangue e levados ás células

**Primeiros auxilios:** seguramente esteamos atragoados. Debemos facer as manobras do OVACE (golpes intraescapulares e manobra de Heimlich)

**Sistema respiratorio:** Encargado de coller o aire no exterior e descompoñelo para que poida ser utilizado o osíxeno nas diferentes reaccións humanas. O osíxeno é recollido polo sangue e levado ás células para poder utilizalo.

**Primeiros auxilios:** non entra aire? haberá que ver por que, pero xa estaremos preparados para facer insuflacións e RCP

**Sistema nervioso:** É o encargado de levar a información desde o sistema nervioso a través das neuronas e que lle di as diferentes órganos que deben facer. Por exemplo, acelerar o corazón para mover máis rápido o sangue ou respirar máis forte para que entre máis aire nos nosos pulmóns

**Primeiros auxilios:** pode que estea a sufrir un ataque epiléptico. Aparta todo do seu redor, non deixes que golpee a súa cabeza no chan, vixía o seu estado e espera a que cheguen os sanitarios

## Guantes de boxeo (Forza)

### Forza: o motor do teu corpo

A **forza** é unha das capacidades físicas máis importantes que temos. É, basicamente, a capacidade que teñen os teus músculos para pelexar contra unha carga (un peso extra que suxeitamos, o teu propio corpo, ou mesmo a gravidade).

A ver, temos que ser claros: ter uns músculos fortes non é só cousa de deportistas. A forza é a base para ter unha vida longa e de calidade. Lembras ao Sedentor? Ese bicho que vive na preguiza? Pois o seu obxectivo é que sexas tan frouxo que che custe abrir un frasco, cargar a mochila que levas ao instituto ou mesmo erguerse do sofá. Se non tes forza, o Sedentor gaña.

En resumo, a forza é a unha garantía que temos facer as tarefas do día a día e que resulten moito máis sinxelas.

### Os tipos de forza (como usas os teus músculos)

Non toda a forza é igual. Usamos os músculos de xeitos diferentes dependendo do que queiramos facer. Segundo como os usemos, podemos distinguir entre: **Forza máxima:** É a forza que empregas en situacións nas que precisas toda a túa forza para mover algo que é case imposible de mover. O movemento é lento, e sen descanso, non serás capaz de repetir ese esforzo varias veces.

**Exemplo:** vas no coche e atopas unha árbore grande que tapa o todo camiño, polo que baixas para intentar mover o tronco a unha beira para continuar o teu camiño. Difícil, non si? Terás que usar o 100% da túa forza para logralo, verdade? Neste caso, estarías empregando a túa forza máxima.

**Forza explosiva:** É a capacidade de facer moita forza á máxima velocidade posible. Aquí non vale só con ser forte, tes que facelo rápido.

**Exemplo:** pensa cando xogas a tirarte na piscina, e queres saltar o máis lonxe e alto posible para facer unha bomba. Para que o salto sexa grande non serve so que te impulses forte coas pernas contra o chan, senón que tamén debes facelo con rápido. Se o impulso coas pernas é a cámara lenta, non saltas. En conclusión, tes que usar a forza explosiva para facer moita forza a moita velocidade.

**Forza resistencia:** É a forza que che permite facer un exercicio moitas veces sen cansar ou aguantar o esforzo durante moito tempo. A carga é lixeira, pero a loita é contra o tempo e a fatiga.

**Exemplo:** pensa cando estás de excursión cunha mochila ás costas e toca subir moitas escaleiras ou unha pendente cara arriba. A mochila non ten un peso elevado, pero con cada paso que das tes que esforzarte en levantar o teu

corpo máis a mochila. Cando das os primeiros pasos non son complicados, pero é preciso ter unha boa forza de resistencia para poder estar así durante horas.

Un traballo de forza axeitado vai repercutir na nosa saúde da seguinte maneira:

- Aumenta a estabilidade e o control corporal: Uns músculos fortes permiten manter unha postura correcta, moverse con seguridade e controlar mellor cada movemento.
- Mellora a capacidade funcional no día a día: A forza facilita tarefas cotiás como levantar peso, subir escaleiras ou cargar bolsas sen fatigarse tanto.
- Fortalece a conexión corpo-mente: O adestramento de forza require concentración e control técnico, mellorando a consciencia corporal e a coordinación.
- Potencia o sistema músculo-esquelético: Incrementa a densidade ósea, reforza tendóns e ligamentos e mellora a capacidade do corpo para soportar cargas. Reduce o risco de lesións: Uns músculos fortes protexen as articulacións, melloran o equilibrio e fan o corpo máis resistente ante impactos ou movementos bruscos.
- Mellora a autoconfianza e o benestar xeral: Sentirse máis forte xera unha maior sensación de autonomía, motivación e autoestima tanto no deporte como na vida diaria.

## Métodos de traballo

Existen diferentes formas de traballar a forza:

- Exercicios desde posicións variadas (sentado, de xeonllos, tumbado) para activar distintos grupos musculares.
- Circuitos con cambios de exercicio bruscos (sentadillas, flexións, zancadas, remos) para traballar a forza dinámica e a estabilidade en transicións rápidas.
- Traballo de forza combinado con habilidade (por exemplo, empurrar balón medicinal e despois realizar un control ou pase) para mellorar forza, coordinación e control corporal.
- Series progresivas de forza, aumentando pouco a pouco a carga ou a intensidade (peso, resistencia elástica ou dificultade técnica), ata acadar o máximo esforzo controlado.
- Percorridos curtos con elementos de resistencia (arrastrar obxectos, empurrar picas, transportar pesos lixeiros) para mellorar a forza funcional e a capacidade de aplicar forza en movementos reais.

- Forza combinada con xogo ou coordinación, como empurrar un balón medicinal lixeiro e despois facer un pase, lanzar e recepcionar ou realizar minixogos que impliquen forza e habilidade.

## Armadura externa (Control Postural)

### A postura corporal. A túa armadura

A **postura corporal** representa a forma na que te presentas ao mundo. A forza da gravidade quere esmagarte no chan, pero o bo funcionamento das túas estruturas corporais permiten que te manteñas en pé

Unha boa relación entre os músculos, ósos e articulacións fan que a nosa estrutura sexa indestrutible. Pero un mal equilibrio corporal tamén fainos máis débiles e propensos a sufrir dores que nos fagan parar de movernos. Máis aínda se estamos en época de crecemento, como estades vos, xa que non todo o noso corpo crece á vez. Hai que ter paciencia e saber que canto máis traballemos a nosa postura, mellor estaremos no presente e no futuro.

En resumo, a postura corporal vai cambiando e temos que ter coidado dela.

### Aspectos a ter en conta na postura

Debemos atender a múltiples partes do noso corpo e un mal equilibrio nunha zona corporal xera un cambio e outras para compensar. Na túa idade quizáis o máis importante sexa:

**Apoio do pé:** Como colocas o pé ao camiñar e ao estar parado vai ser importante para unha boa postura corporal. Mira a túa pegada na arena na praia ou nun sitio onde quede a marca e comproba se fas unha pegada completa, se podes ver dúas pegadas separadas ou, incluso, se aparece a marca do voso dedo gordo.

**Exemplo:** vas pola praia con catro amigos e queres facer unha foto das pegadas dos 5 para sempre e vedes que son todas diferentes. Se ves que marcas moito ou que tes dúas, deberías falalo co teu médico.

**Os teus xeonllos e cadeiras:** Os teus xeonllos deben mirar cara diante, pero é frecuente ver como van cara adentro (moi común na vosa idade) ou cara fora. Non todo é culpa do xeonllo, seguramente a cadeira faga o movemento contrario para compensar. Sabes onde se pode ver ben? cando nos agachamos ou cando subimos chanzos altos

**Exemplo:** estás correndo para facer unha proba de resistencia en educación física e notas que os xeonllos van chocando.

**As túas costas:** Escoitaches moitas veces que tes que ter as costas rectas. Imposible. As nosas costas teñen unhas curvas que lle permiten soportar a

forza da gravidade e máis. Se son correctas todo vai ben. Se son máis grandes ou pequenas do esperado van provocar dor e compensacións noutras partes do noso corpo

Exemplo: O teu profesor de educación física está sempre de pesado dicíndoches que leves a mochila ben repartida. Está preocupado polo equilibrio nas túas costas. Levala moi abaixo cambia a nosa postura corporal e será un problema no futuro

### **Cales son as vantaxes de traballar a postura corporal?**

Un traballo de forza axeitado vai repercutir na nosa saúde da seguinte maneira:

- Aumenta a estabilidade e o control corporal: Uns músculos fortes permiten manter unha postura correcta, moverse con seguridade e controlar mellor cada movemento.
- Mellora a capacidade funcional no día a día: A forza facilita tarefas cotiás como levantar peso, subir escaleiras ou cargar bolsas sen fatigarse tanto.
- Fortalece a conexión corpo-mente: O adestramento de forza require concentración e control técnico, mellorando a consciencia corporal e a coordinación.
- Potencia o sistema músculo-esquelético: Incrementa a densidade ósea, reforza tendóns e ligamentos e mellora a capacidade do corpo para soportar cargas.
- Reduce o risco de lesións: Uns músculos fortes protexen as articulacións, melloran o equilibrio e fan o corpo máis resistente ante impactos ou movementos bruscos.
- Mellora a autoconfianza e o benestar xeral: Sentirse máis forte xera unha maior sensación de autonomía, motivación e autoestima tanto no deporte como na vida diaria.

### **Métodos de traballo**

Para mellorar a nosa postura corporal debemos adestrar a nosa forza e a nosa flexibilidade principalmente:

- Exercicios de forza do noso CORE (o núcleo do corpo): exercicios dos abdominais máis profundos, do glúteo e dos abductores
- Exercicios de mobilidade do nocello, da cadeira, do tórax e do ombro.
- Mellora da forza nas pernas, que van ter que soportar o noso peso corporal.
- E, por suposto, ter coidado coas actividades da vida diaria: forma de sentarse, posición ao durmir, levar a mochila ou recoller obxectos pesados son so algúns dos exemplos nos que debemos ter tino diariamente.



## Calzado alado (Velocidade)

### Que é a velocidade

O *Sedentor* gaña cada vez que queres chegar rápido a coller o autobús e non es capaz. Para combatelo cómpre mellorar a velocidade.

A **velocidade** é a capacidade que nos permite facer algo no menor tempo posible.

Existen distintos tipos de velocidade:

**Velocidade de desprazamento:** Desprazarse dun lugar a outro o máis rápido posible.

Por exemplo facer os 100 metros en atletismo nunha boa marca.

**Velocidade de reacción:** Responder a un estímulo no menor tempo posible.

Un bo exemplo podería ser reaccionar a un disparo de saída nunha carreira.

**Aceleración:** Aumento da velocidade nun determinado tempo.

Por exemplo un corredor acelera cando pasa da saída a aumentar a súa velocidade nos primeiros metros da carreira.

**Velocidade xestual:** Executar un movemento aislado ou un xeto técnico no menor tempo posible.

Por exemplo reaccionar a un disparo nunha saída de atletismo.

### Cales son as vantaxes de traballar a velocidade?

Un bo desenvolvemento desta capacidade vai ter efectos na saúde:

- Mellora da atención e dos reflexos: Axuda a reaccionar rápido en deportes e na vida diaria, como esquivar obstáculos ou coller algo a tempo.
- Movemento máis rápido e eficiente: Permite desprazarse e realizar accións con maior facilidade e menos esforzo.
- Fortalece a conexión cerebro-músculo: Mantén a coordinación e a destreza, facendo que o corpo responda mellor aos estímulos.
- Estimula o sistema nervioso: Fai que o cerebro e o corpo se activen, mellorando a rapidez de reacción e a percepción do entorno.
- Prevé lesións: Un corpo rápido e áxil pode esquivar movementos perigosos e manter un bo equilibrio, reducindo o risco de caídas ou golpes.
- Favorece a confianza e o benestar físico: Mellorar a velocidade dá sensación de control sobre o corpo e aumenta a motivación e a autoestima ao practicar deporte ou realizar tarefas físicas.



## Métodos de traballo

Existen moitas maneiras de traballar esta capacidade:

- Saídas desde posicións variadas (sentado, de costas, tumbado) para mellorar a velocidade de reacción.
- Carreiras con cambios bruscos de dirección para traballar a aceleración e a axilidade.
- Condución de balón a alta velocidade (fútbol ou baloncesto) para combinar velocidade e coordinación.
- Carreiras progresivas aumentando a velocidade pouco a pouco ata chegar ao máximo.
- Percorridos curtos con obstáculos baixos para mellorar a velocidade e a capacidade de sortear elementos rapidamente.

## Beberaxe de enerxía (Resistencia)

### Que é a resistencia

O Sedentor faiche cansar axiña subindo unhas escaleiras. Para evitalo, debemos mellorar a nosa **resistencia**.

A resistencia é a capacidade do corpo para manter un esforzo físico durante o maior tempo posible sen caer nun cansazo excesivo.

Por exemplo, correr durante dez minutos sen parar mantendo un ritmo constante mostra que unha persoa ten boa resistencia.

Distinguimos entre:

**Resistencia aeróbica:** Capacidade para realizar exercicio de intensidade baixa ou moderada durante un tempo prolongado utilizando o osíxeno como principal fonte de enerxía.

Por exemplo correr 20-30 minutos a un ritmo constante durante un adestramento de fútbol.

**Resistencia anaeróbica láctica:** Capacidade para manter esforzos intensos durante un período curto (ata arredor de 1-2 minutos), nos que o corpo produce enerxía sen oxíxeno e xera ácido láctico.

Un bo exemplo podería ser realizar unha carreira de 400 metros en atletismo, onde o esforzo é moi intenso e se acumula ácido láctico.

**Resistencia anaeróbica aláctica:** Capacidade para realizar esforzos moi intensos e moi curtos (uns segundos), nos que se produce enerxía sen oxíxeno pero sen xeración de ácido láctico.

Por exemplo, un sprint de 30 metros na saída dun partido de rugby ou fútbol, realizado á máxima velocidade durante poucos segundos

## Cales os as vantaxes de traballar a resistencia?

Un bo desenvolvemento desta capacidade vai ter efectos na saúde:

- Mellora do sistema cardiovascular: O corazón e os pulmóns fanse máis eficientes, facilitando o transporte de osíxeno aos músculos.
- Aumento da capacidade muscular: Os músculos poden manter esforzos máis longos sen fatigarse tan rápido.
- Maior eficiencia enerxética: O corpo aprende a usar mellor a enerxía, retardando a aparición da fatiga.
- Recuperación máis rápida: Despois de esforzos intensos, o corpo recupera antes.
- Redución do risco de lesións: Músculos, articulacións e tendóns acostúmanse a esforzos prolongados, diminuindo o risco de sobrecarga.
- Mellora do rendemento en deportes de longa duración: Fundamental en deportes como atletismo, ciclismo ou natación, onde manter un ritmo constante é clave.

## Métodos de traballo

Existen moitas maneiras de traballar esta capacidade:

- Carreiras continuas: Correr a ritmo constante durante varios minutos sen parar, mellora a resistencia aeróbica.
- Carreiras por tempo: Correr durante un tempo determinado (por exemplo, 10 ou 15 minutos) intentando manter o esforzo constante.
- Carreiras a intervalos: Alternar períodos de carreira rápida con períodos de descanso ou carreira lenta para mellorar resistencia e velocidade.
- Circuitos ou estacións: Realizar varios exercicios diferentes un tras outro sen descanso longo, combinando forza e resistencia.
- Percorridos con obstáculos: Correr ou desprazarse sorteando obstáculos para aumentar a resistencia muscular e cardiovascular.
- Exercicios en bicicleta, natación ou saltar á corda: Actividades continuas que manteñen o corpo en movemento e melloran a resistencia sen correr.

## Maillot-resorte (Flexibilidade)

### A flexibilidade. Dóbrate para encaixar

A **flexibilidade** é a capacidade física que che permite coller algo do chan, atarte os cordóns, peitearte sen esforzo. É, basicamente, a capacidade que teñen os teus músculos para moverse en toda a súa lonxitude sen romperse e das túas articulacións de permitilo.

Ser flexibles é importante para esquivar os golpes do Sedentor, non deixarse atrapar por el e poder atacalo por calquera ángulo. Canto mellor nos movamos, máis impredecibles seremos para o noso inimigo común

En resumo, a flexibilidade é un sinónimo de saúde articular. Non a descoides  
Existen distintos tipos de flexibilidade:

**Flexibilidade estática:** É cando podes manter unha posición estirada sen moverte.

Por exemplo, tocar os pés sen dobrar as pernas e quedar uns segundos así.

**Flexibilidade dinámica:** É cando podes mover os músculos e articulacións con amplitude sen dor.

Por exemplo, levantar as pernas cara adiante varias veces sen problema.

**Flexibilidade activa:** É cando ti mesmo estiras un músculo sen axuda.

Por exemplo, levantar o brazo recto cara arriba só co teu movemento.

**Flexibilidade pasiva:** É cando o estiramento faise con axuda dun obxecto ou outra persoa.

Por exemplo, alguén axudándoches a dobrar a perna cara atrás nun estiramento.

### **Cales os as vantaxes de traballar a resistencia?**

Un bo desenvolvemento desta capacidade vai ter efectos na saúde:

- Permite dobrarse e estirarse sen dor: Un corpo flexible pode realizar movementos de estarricamento sen que os músculos ou articulacións se esixan demasiado, evitando molestias.
- Axuda a facer deportes mellor: A flexibilidade permite que os músculos e articulacións se movan con máis liberdade, mellorando a coordinación e a eficacia nos deportes ou actividades físicas.
- Reduce o risco de lesións: Cando os músculos e articulacións están máis flexibles, resisten mellor os tiróns ou golpes, diminuindo a probabilidade de escordaduras ou outras lesións.
- Mellora a postura do corpo: Unha boa flexibilidade nos músculos do tronco, costas e pernas axuda a manter a columna e o corpo ben aliñados, evitando dores e malas posturas.
- Facilita os movementos do día a día: Dobrarse, coller obxectos do chan, subir escaleiras ou estirarse para alcanzar algo resulta moito máis cómodo cun corpo flexible.
- Fai que te sintas máis áxil e cómodo: A flexibilidade dá sensación de liberdade de movemento, facendo que actividades como xogar, correr ou bailar sexan máis sinxelas e agradables.

## Métodos de traballo

Existen moitas maneiras de traballar esta capacidade:

- Estiramientos de brazos e pernas: alcanzar os pés ou levantar os brazos cara arriba para alongar os músculos.
- Xiros e balanceos de tronco, de brazos ou de pernas para soltar os músculos.
- Inclinacións para tocar os dedos dos pés sen dobrar as pernas.
- Estiramento do gato e da vaca: na posición de catro patas, arquear e baixar as costas para mover a columna e os músculos.
- Sentarse e estirar as pernas (Seat and Reach): sentarse no chan e estirar as pernas cara adiante intentando chegar ao máximo sen dobrar as pernas.

## Atribución dos recursos incorporados ao documento

Recursos incorporados por orde de aparición e páxina:

Páxina 1: Elaboración propia proxecto cREAgal. Axencia S.A.U.D.E.: Misión Anti-Sedentor ([https://centros.edu.xunta.gal/creagal/pluginfile.php/7993/mod\\_folder/content/0/Ilustraci%C3%B3ns/2ESO\\_REA1\\_PORTADA.jpg?forcedownload=1](https://centros.edu.xunta.gal/creagal/pluginfile.php/7993/mod_folder/content/0/Ilustraci%C3%B3ns/2ESO_REA1_PORTADA.jpg?forcedownload=1)). Licenza CC-BY-NC-SA (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> )



“Axencia S.A.U.D.E.: Misión Anti-Sedentor”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Atribución Non-comercial Compartir igual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)