

RESUMO DE CONTIDOS



Índice

1. A cooperación	2
2. O quecemento e a volta á calma.....	4
3. A condición física	5
4. Alimentación saudable	6

1. A cooperación

Cooperar significa traballar xuntos para acadar un obxectivo común. A cooperación é importante tanto dentro como fóra da escola, e trae moitos beneficios para todos. Aquí explicamos algúns dos principais beneficios de cooperar:

1.1. Beneficios de cooperar

1. Mellora da comunicación

- Cando cooperamos, aprendemos a falar e escoitar aos demais.
- A comunicación clara é moi importante para compartir ideas e solucións.

2. Fomenta o traballo en equipo

- Ao traballar en equipo, cada persoa ten un papel que cumprir.
- O éxito do equipo depende de que todos colaboren e axuden aos demais.

3. Desenvolve habilidades sociais

- Cooperar axuda a mellorar as relacións cos compañeiros.
- Aprendemos a respectar e entender as ideas dos outros.
- A cooperación axuda a solucionar conflitos de maneira pacífica.

4. Mellora a resolución de problemas

- Cando estamos xuntos, podemos resolver mellor os problemas porque cada persoa aporta ideas diferentes.
- Traballar en equipo permite pensar en varias solucións para un mesmo problema.

5. Aumenta a confianza e a autoestima

- Cando cooperamos, vemos que o noso traballo é importante para o equipo, o que nos fai sentir ben con nós mesmos.
- Sentirse útil e valorado mellora a nosa confianza.

6. Aprender dos demais

- Traballar con outros tamén nos permite aprender novas ideas e formas de facer as cousas.
- Todos temos algo que ensinar e tamén algo que aprender.

7. Sentimento de logro compartido

- Cando o equipo consegue un obxectivo, todos se senten ben porque é un traballo feito en grupo.
- A sensación de éxito é mellor cando se comparte coas outras persoas.

8. Maior motivación

- Cando traballamos xuntos, cada un ten máis ganas de colaborar porque sabe que pode contar cos outros.
- A motivación aumenta cando vemos que o equipo avanza.

9. Aprender a ser responsable

- Cando cooperamos, cada persoa ten unha tarefa que debe cumprir.
- Isto axúdanos a aprender a ser responsables e a cumprir os nosos compromisos.

10. Crea un ambiente positivo

- A cooperación crea un ambiente amigable e de respecto no que todas as persoas se senten cómodas para participar.
- Un grupo cooperativo traballa mellor porque todos se axudan e se apoian mutuamente.

Conclusión

Cooperar non só axuda a resolver tarefas ou problemas, senón que tamén mellora a nosa capacidade para traballar en grupo, a nosa relación cos demais e a nosa confianza en nós mesmos. Ao cooperar, todos aprendemos e crecemos xuntos.

Exemplo deportivo

No 4x100 metros, catro corredores únense para completar unha carreira, pasando un testemuño de man en man coa máxima precisión e rapidez. Este relevo require unha gran coordinación e confianza entre os membros do equipo, e moitas veces os resultados non dependen só da velocidade, senón da habilidade de traballar como un só.

Historia da cooperación no deporte

Nos Xogos Olímpicos de 1936, dous atletas, Luz Long e Jesse Owens, deron un exemplo de cooperación e deportividade. Long, un atleta alemán, axudou a Owens, afroamericano, dándolle consellos para mellorar os seus saltos de lonxitude, a pesar de competir contra el. Owens gañou a medalla de ouro e recoñeceu publicamente a axuda do seu rival.

1.2. Xogos e actividades cooperativas

Os xogos e as actividades cooperativas son aquelas nas que todos os membros dun grupo traballan xuntos para acadar un obxectivo común. Non se trata de competir entre eles, senón de colaborar para ter éxito xuntos.

A continuación algúns exemplos de xogos e actividades cooperativas:

1. A arañeira

Formamos un círculo e imaxinamos que hai unha arañeira no centro (podemos usar cordas). O equipo debe pasar por dentro da arañeira sen tocar as cordas. Todos deben axudar aos demais para que ninguén se quede atrás.

2. O pase do balón

O grupo debe pasar un balón dun lado ao outro sen que caia ao chan. Cada persoa ten que pasar o balón ao seguinte membro do equipo. Todos deben traballar de maneira sincronizada para conseguir que o balón non caia.

3. Xogo da pelota cooperativa

O obxectivo é pasar unha pelota dun lado ao outro dun grupo sen que caia ao chan. Cada persoa pode tocar a pelota só unha vez antes de pasala ao seguinte. Este xogo require moita comunicación e sincronización.

4. Acordo sen falar

O equipo debe realizar unha tarefa (como formar unha figura ou organizarse en fila) sen falar. Só poden usar xestos ou sinais para comunicarse. Este xogo mellora a comunicación non verbal e fomenta a cooperación entre os membros do grupo.

6. O cordón humano

Todos os membros do grupo deben formar un círculo e collerse das mans. O reto é traballar xuntos para que todos fagan un movemento sincronizado sen soltar as mans. A cooperación entre os membros é clave para que o xogo funcione ben.

7. Acroport

No acroport, os xogadores forman figuras ou pirámides humanas en grupo. Cada membro do equipo debe confiar nos demais para manter o equilibrio e a seguridade das figuras. Ao traballar xuntos e apoiar aos compañeiros, os xogadores melloran a súa confianza e autoestima.

8. Relevos

Nos relevos, cada membro do equipo ten que correr unha parte do percorrido e pasar o testemuño ao seguinte compañeiro ou compañeira. Para que o equipo gañe, todos deben correr ao seu mellor nivel e pasar o testemuño de maneira rápida e sen fallos. A cooperación é clave para que o equipo traballe de forma fluída e eficaz.

Cooperar non só axuda a resolver tarefas ou problemas, senón que tamén mellora a nosa capacidade para traballar en grupo, a nosa relación cos demais e a nosa confianza en nós mesmos. A través de xogos e actividades cooperativas, podemos practicar e mellorar estas habilidades de forma divertida e dinámica.

2. O quecemento e a volta á calma

O quecemento é unha preparación previa ao exercicio físico que axuda a evitar lesións e mellora o rendemento.

2.1. O quecemento

Fases do quecemento:

1. **Mobilidade articular:** movementos suaves para activar as articulacións.
2. **Activación cardiovascular:** exercicios lixeiros para aumentar a frecuencia cardíaca (trote, saltos...).
3. **Exercicios específicos:** movementos relacionados coa actividade principal (pases, lanzamentos...).
4. **Estiramientos dinámicos:** para preparar os músculos sen perder potencia.

Historia do quecemento

Os primeiros estudos científicos sobre a importancia do quecemento realizáronse nos anos 50, cando os fisiólogos demostraron que os músculos quentes eran menos propensos a lesións e máis eficientes para o rendemento físico.

Beneficios do quecemento

- Aumenta a temperatura muscular e a elasticidade.
- Reduce o risco de lesións.
- Mellora a coordinación e o rendemento deportivo.

2.2. A volta á calma

A volta á calma é o conxunto de actividades que realizamos despois do exercicio para axudar ao corpo a recuperarse progresivamente.

Que podemos facer para facilitar a volta á calma?

1. **Redución progresiva da intensidade:** baixar o ritmo do exercicio de forma gradual (camiñar, trote lixeiro).
2. **Exercicios de respiración:** para favorecer a recuperación e relaxación.
3. **Estiramientos estáticos:** axudan a relaxar os músculos e mellorar a flexibilidade.

3. A Condición Física

A condición física refírese ao estado de forma dunha persoa e a súa capacidade para realizar esforzos físicos. Inclúe varias capacidades, entre as que destacan:

3.1. Resistencia

Capacidade de manter un esforzo prolongado sen cansarse.

- **Tipos:** aeróbica (longa duración) e anaeróbica (curta duración e intensidade alta).
- **Exemplo:** correr durante varios minutos sen cansarse.
- **Como melloralas:** correndo, nadando, bailando, practicando sendeirismo ou xogos e deportes que impliquen movemento durante un tempo prolongado.

Historia da resistencia

A Maratón baséase na historia do mensaxeiro grego Filípides, quen percorreu uns 42 km desde Maratón ata Atenas para anunciar a vitoria grega sobre os persas no ano 490 a.C.

3.2. Mobilidade/Flexibilidade

Capacidade de mover as articulacións e estirar os músculos de forma ampla.

- **Importancia:** reduce o risco de lesións e mellora o rendemento deportivo.
- **Exemplo:** tocar os pés sen dobrar os xeonllos.
- **Como melloralas:** estiramientos estáticos e dinámicos, ioga, pilates.

3.3. Velocidade

Capacidade de realizar movementos en pouco tempo.

- **Tipos:** velocidade de desprazamento, de reacción e de execución.
- **Exemplo:** correr un sprint de 30 metros.

- **Como melloralas:** saídas explosivas, exercicios de reacción, xogos de carreiras e persecucións.

Historia da velocidade

Nos Xogos Olímpicos da Antiga Grecia, a carreira de velocidade máis curta chamábase "stadion" e tiña aproximadamente 192 metros de lonxitude, equivalente ao estadio grego.

3.4. Forza

Capacidade que temos para empuxar, levantar ou lanzar algo, e tamén para soportar cargas sen que os nosos músculos se cansen demasiado.

- **Tipos:** forza máxima, explosiva e resistencia muscular.
- **Exemplo:** levantar pesas, saltar, realizar lanzamentos.
- **Como melloralas:** xogos que impliquen saltar, arrastrar, transportar persoas ou obxectos; exercicios de forza co propio peso corporal como facer flexións, abdominais, sentadas, trepar.

3.5. Coordinación

Capacidade para realizar movementos de diferentes partes do corpo con precisión e de forma harmoniosa.

- **Exemplo:** bailar movendo diferentes partes do corpo, realizar exercicios ximnásticos, desprazarse botando un balón con ambas mans.
- **Como melloralas:** practicando xogos malabares, deportes de raqueta, habilidades ximnásticas, patinando, bailando, saltando á corda.

3.6. Axilidade

Capacidade de cambiar de dirección a alta velocidade e sen perder o equilibrio.

- **Exemplo:** esquivar adversarios nun partido de baloncesto.
- **Como melloralas:** carreiras de obstáculos, realizando saltos acrobáticos.

4. Alimentación Saudable

Unha boa alimentación é fundamental para manter a saúde e mellorar o rendemento físico.

4.1. Nutrientes principais

- **Carbohidratos:** fonte principal de enerxía (pan, pasta, froitas...).
- **Proteínas:** axudan a recuperar e construír músculo (carnes, ovos, peixe, legumes...).
- **Graxas saudables:** necesarias en pequenas cantidades (froitos secos, aceite de oliva...).
- **Vitaminas e minerais:** regulan funcións corporais (froitas, verduras,...).

4.2. Clasificación dos alimentos: naturais, procesados e ultraprocesados

- **Alimentos naturais ou reais:** sen procesar ou minimamente procesados. Exemplo: froitas, verduras, legumes, ovos, carnes frescas, peixe.
- **Alimentos procesados:** sufriron algunha transformación, pero seguen sendo saudables. Exemplo: queixo, pan integral, iogur natural, conservas de peixe.
- **Ultraprocesados:** produtos industriais con ingredientes pouco saudables como azucres, graxas trans e aditivos. Exemplo: refrescos, galletas, embutidos procesados, comida rápida.

4.3. Festas e comida de calidade en Galicia

En Galicia, as festas populares están profundamente conectadas coa nosa rica e variada gastronomía. A continuación, algúns exemplos de festas populares representativas de Galicia que inclúen produtos saudables e naturais. En todas elas poderedes atopar stand nas súas feiras.

1. Magosto (En toda Galicia)

O **magosto** é unha celebración popular que se realiza ao redor de novembro, centrada na castaña, un alimento natural e moi nutritivo. As castañas son ricas en fibra, vitaminas e minerais, e a festa xira en torno á súa cociña.

2. As Sardiñadas (En toda Galicia)

As "**sardiñadas**" son unha tradición que se celebra en moitas localidades de Galicia, especialmente ao redor das festas de San Xoán, pero tamén noutras datas festivas. Consisten en asar sardiñas frescas á brasa. As sardiñas son un peixe azul rico en ácidos graxos omega-3, proteínas e vitaminas, polo que é un prato moi saudable. As "sardiñadas" son un auténtico festín popular e saudable, onde se celebra o bo tempo e o encontro social.

3. Festa do Cocido de Lalín (Lalín, Pontevedra)

O **cocido de Lalín** é un prato tradicional moi nutritivo e completo, baseado en produtos como o porco, o repolo, as patacas, os grelos e os legumes. Aínda que é un prato contundente, é moi saudable se se consome na súa versión máis lixeira, utilizando produtos locais de calidade.

4. Festa do Percebe (Cedeira, A Coruña)

Esta festa celebra o percebe, un marisco que se colle das rochas da costa galega. O percebe é un marisco de baixo contido calórico e rico en proteínas, o que o converte nunha opción saudable e moi saborosa nas festas galegas.

5. Festa da Ostra (Ría de Arousa, Pontevedra)

A ostra galega é moi coñecida polo seu sabor e frescura. Ademais, é unha opción saudable porque é rica en minerais, vitaminas e ácidos graxos omega-3. Durante esta festa, celébranse degustacións e actividades en torno a este marisco tan representativo das rías galegas.

6. Festa do Marisco (O Grove, Pontevedra)

O Grove é famoso polo seu marisco. Esta festa é unha das máis importantes de Galicia en canto a mariscos, e a maioría dos pratos son saudables, cheos de nutrientes e moi frescos.

7. Festa do Polbo (Carballiño, Ourense)

O polbo á galega, ou "polbo á feira", é outro dos pratos máis representativos da gastronomía galega. O polbo é baixo en calorías, rico en proteínas e ten un bo contido en ferro e iodo, o que o converte nunha opción saudable. En Carballiño celébrase unha gran festa en honra deste manxar.

8. Festa do Queixo de Arzúa (Arzúa, A Coruña)

O queixo de Arzúa-Ulloa é un queixo cremoso e suave. Se ben non é tan baixo en calorías, trátase dun queixo elaborado con leite de vaca autóctona e é unha fonte de calcio e proteínas.

9. Festa do Bacallau (Cangas, Pontevedra)

O bacallau é un peixe moi consumido en Galicia. É baixo en graxa, rico en proteínas e ácidos graxos omega-3, o que o converte nun alimento moi saudable.

10. Festa dos Grelos (Santiago de Compostela, A Coruña)

Os grelos son unha verdura moi común na cociña galega, especialmente no cocido. Nesta festa celébrase a recolección dos grelos, unha planta rica en fibra, antioxidantes e vitamina C.

11. Festa do Bonito (Burela, Lugo)

A **Festa do Bonito de Burela** é unha das festas máis representativas da costa lucense, onde se celebra a captura e degustación deste peixe tan apreciado. O bonito é unha fonte excelente de proteínas e ácidos graxos omega-3, e durante a festa ofrécense en distintas preparacións, como asadas ou en ensaladas, sendo un prato moi saudable.

12. Festa dos Cogomelos (As Pontes, A Coruña)

Na **Festa dos Cogomelos de As Pontes**, celébrase a recolección de diferentes especies de cogomelos comestibles das montañas galegas. Os cogomelos son alimentos ricos en proteínas, fibra, vitaminas e minerais, e teñen moitos beneficios para a saúde. Durante a festa, ofrécense degustacións e rutas para aprender a recoñecer e cociñar con estas deliciosas setas.

13. Festa da Mazá (O Rosal, Pontevedra)

O **Rosal**, na provincia de Pontevedra, celebra a **Festa da Mazá**, centrada na recolección das mazás desta zona, que son moi populares polo seu sabor e calidade. A mazá é unha froita rica en fibra, antioxidantes e vitaminas, e nesta festa tamén se realizan degustacións de produtos feitos con mazás, como sidra e doces.

14. Festa da Noz (Laza, Ourense)

A **Festa da Noz** celébrase en Laza, na provincia de Ourense, onde se rende homenaxe ás noces, que son un alimento natural moi saudable, rico en ácidos graxos omega-3, proteínas e antioxidantes. Na festa, as noces son as protagonistas en múltiples formas: torradas, en doces, e como parte de outros pratos típicos.

Nestes eventos, pódese ver como Galicia celebra a súa gastronomía con produtos naturais excelentes para a saúde e que aproveitan as marabillosas producións da nosa terra.



“ExpoMoving” proxecto *cREAgal*, publícase coa Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0