

Emmafit



El Método para Mejorar la Aptitud Física

Emmafit



Texto: Javier Brazo-Sayavera,
Cristina Cadenas-Sánchez, Garazi Angulo-Garay,
Francisco Gómez-Vela
Ilustraciones y Maquetación: María J. Salgueiro

Financiado por el Plan Propio de Investigación de la
Universidad Pablo de Olavide
(Ayudas a proyectos interdisciplinares)
Referencia número PPI2303.
Colaboración de la Red Española por una Infancia
Activa y Saludable (retokids.org)

ISBN: 978-84-09-69193-7
Depósito Legal: SE 158-2025

Edita: Universidad Pablo de Olavide
Sevilla, diciembre, 2024.

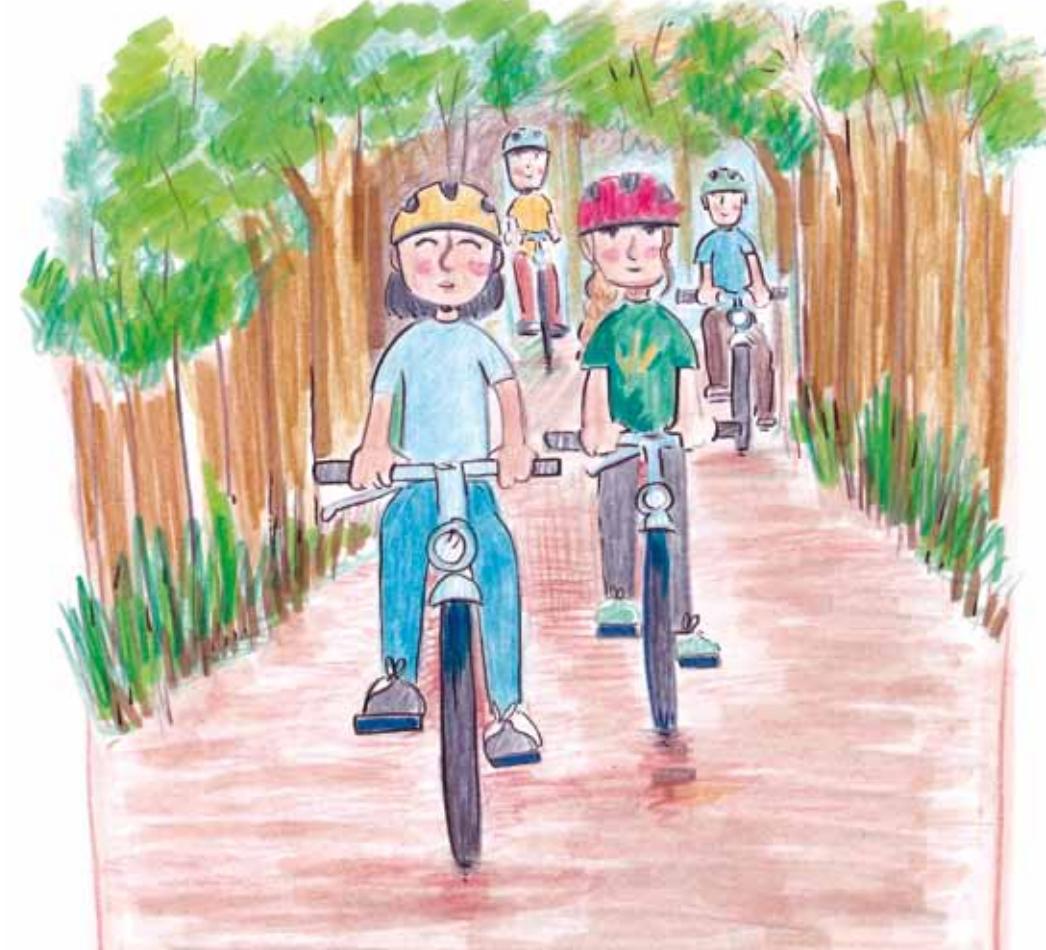


CC BY-NC-ND 4.0 DEED
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0
Internacional

El Método para Mejorar la Aptitud Física



2



3

Al finalizar el curso, Emma fue al instituto a recoger las notas y se encontró con Marcelo, un amigo de sus padres, que es médico. Durante la conversación, le contó cómo le iba en el instituto y mencionó que al inicio del curso, en la asignatura de educación física, habían hablado de temas relacionados con la salud y que le habían gustado mucho.

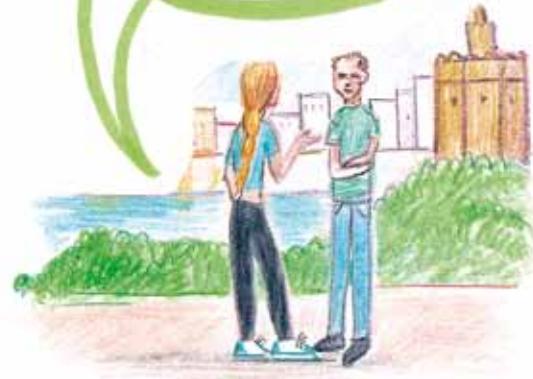


En la asignatura de educación física, el profe Víctor nos midió la condición física (fuerza, resistencia, etc)





¡Un día vino la profe Alba a ayudar al profe Víctor a realizar las pruebas de evaluación!



Nos midieron la altura, el peso, el perímetro de cintura, pliegues...

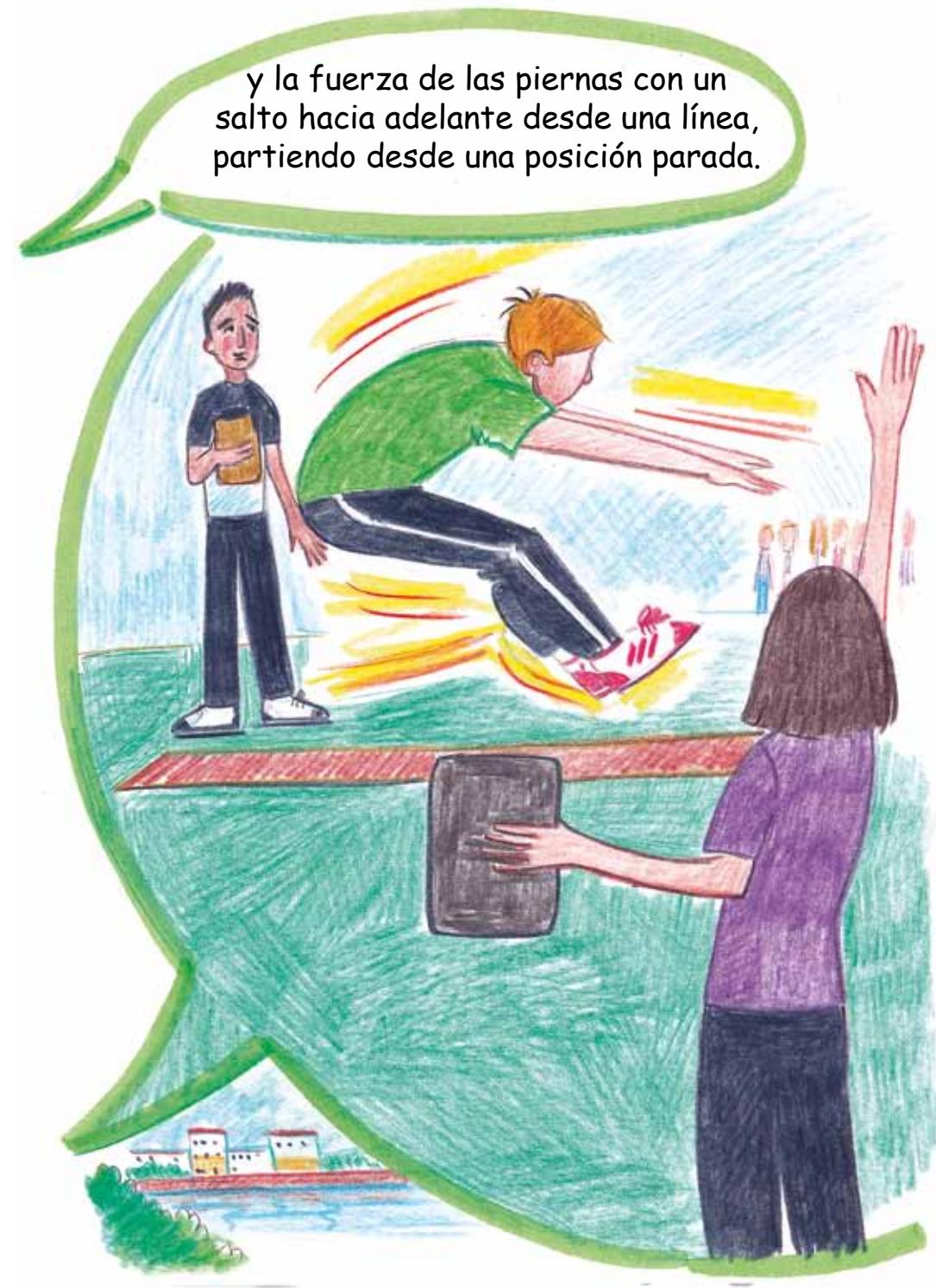


...para que conociésemos nuestra distribución del peso corporal





Después, nos midieron la fuerza de los brazos con un aparato llamado dinamómetro

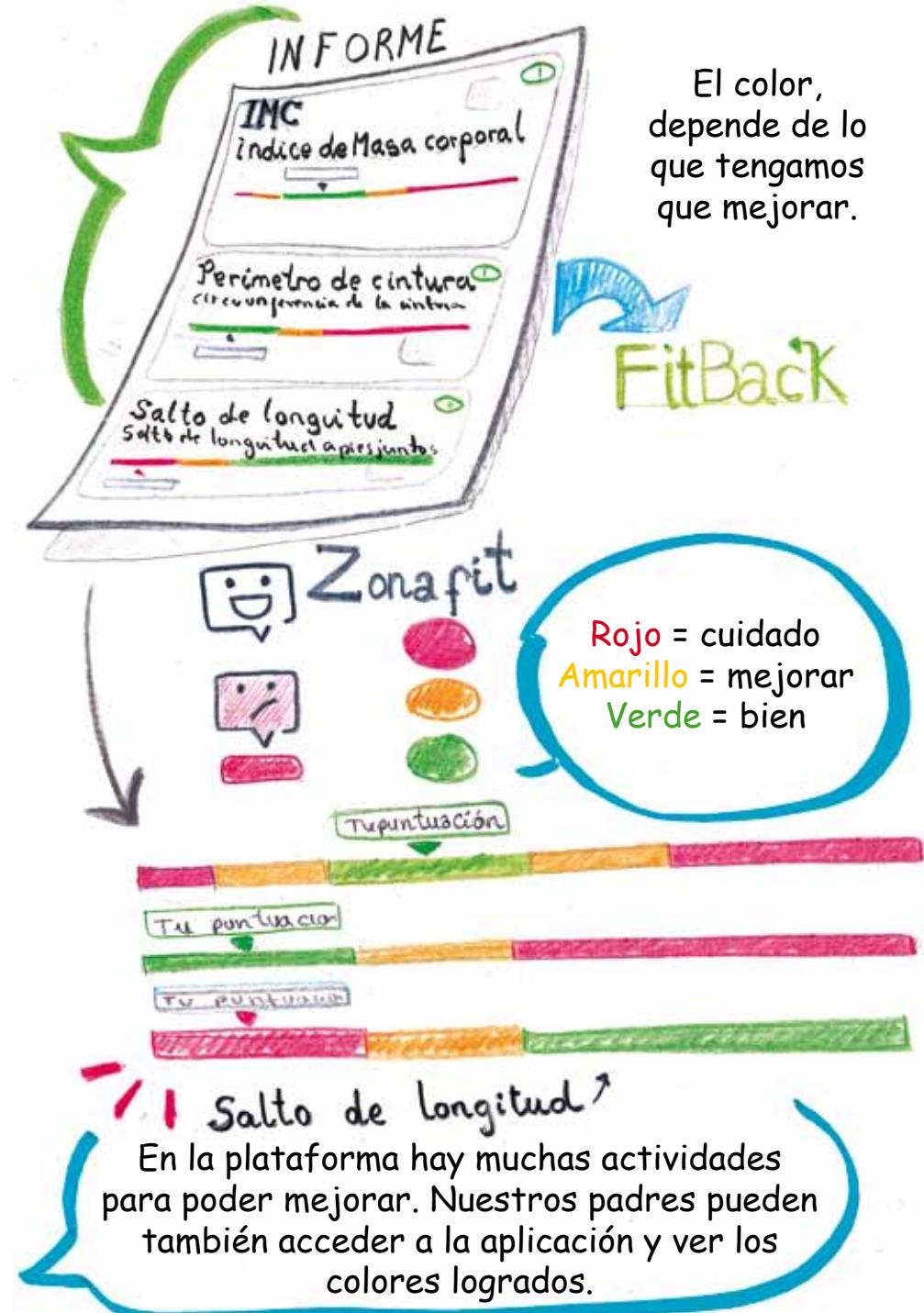
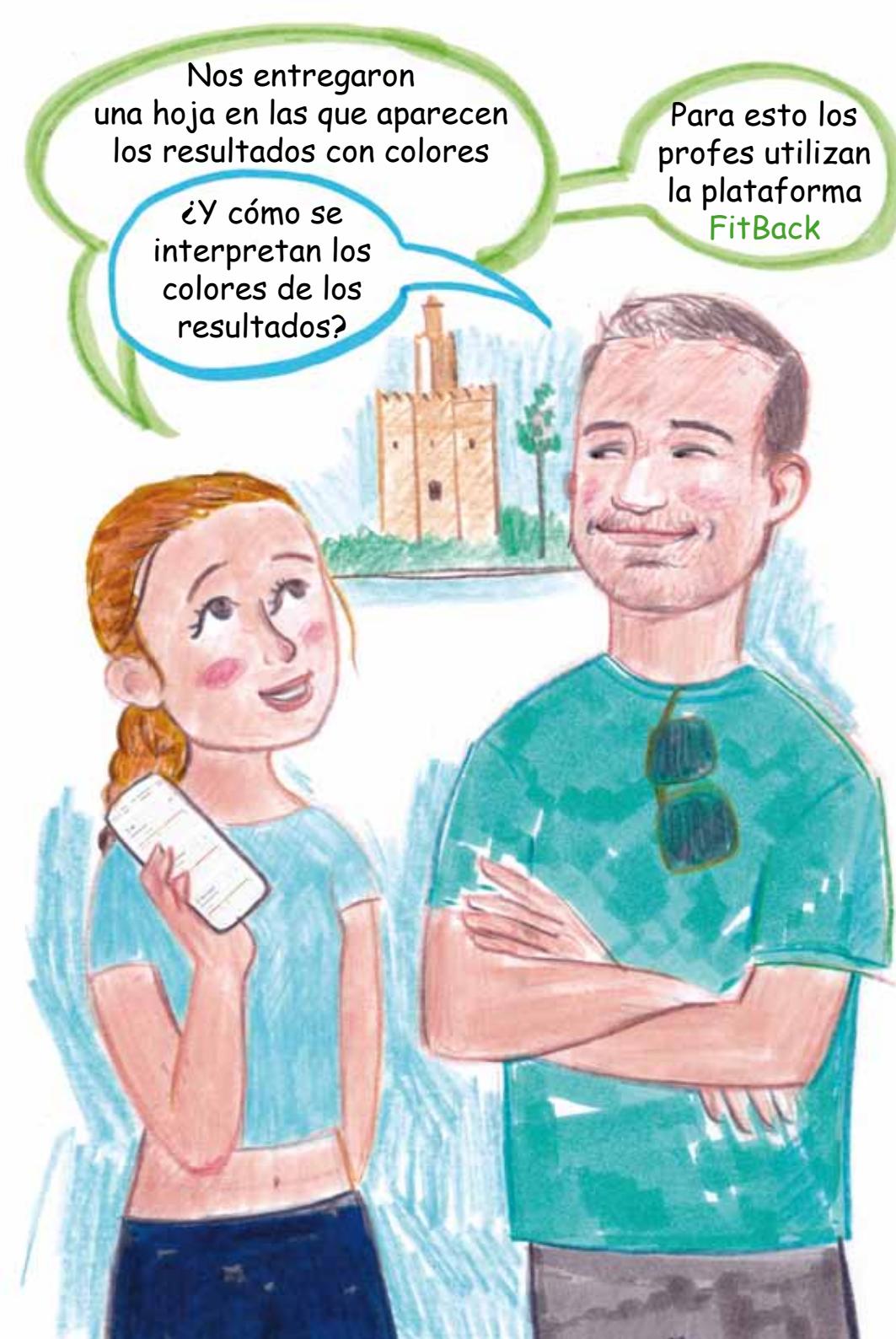


y la fuerza de las piernas con un salto hacia adelante desde una línea, partiendo desde una posición parada.



...e hicimos una prueba de resistencia que consistía en aguantar el máximo tiempo posible de un lado a otro al ritmo de los pitidos.







Cuando fui a la revisión con mi pediatra, me mostró en el ordenador los colores de los resultados de mis pruebas de condición física.

Como observó que en la prueba de salto tenía el color rojo, me recomendó que pusiese atención en mejorar la fuerza de las piernas.



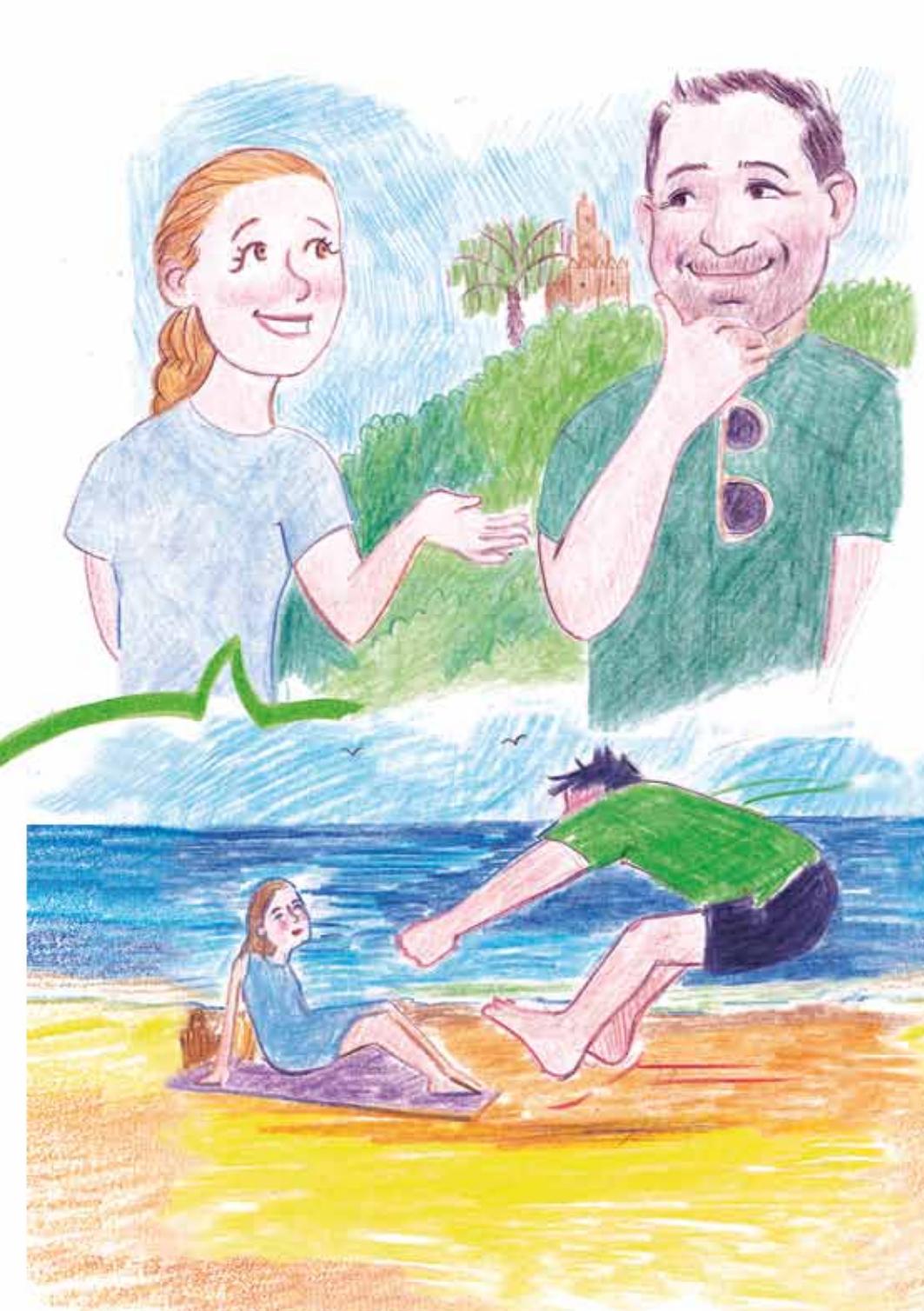
El profe Víctor nos enseñó en clase algunos ejercicios que podíamos hacer en casa para fortalecer las piernas.



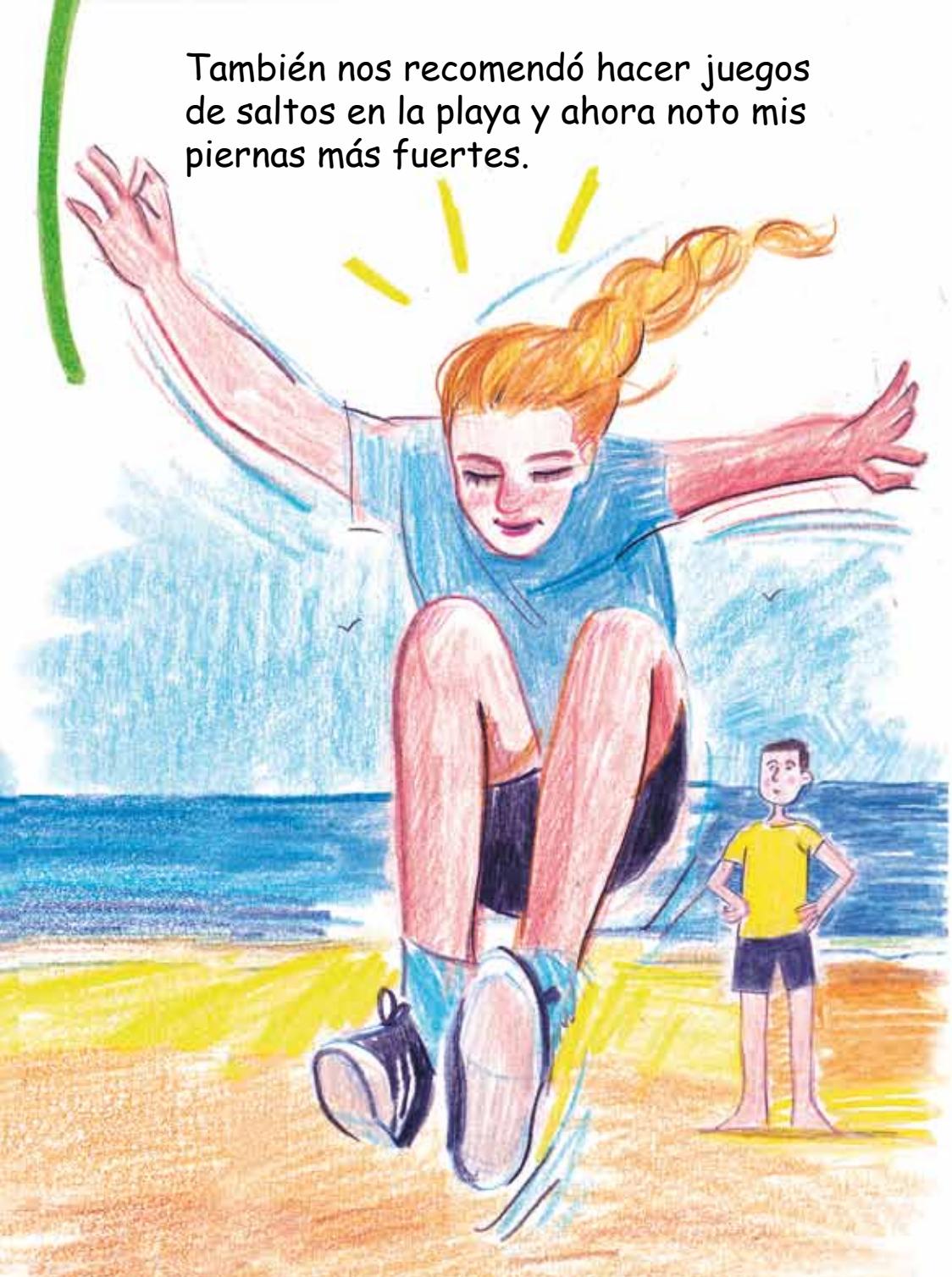
Subir
cuestas
con la bici
fortalece
las piernas

¡Víctor nos
recomendó salir
con la bici los fines
de semana y subir
cuestas!

¡Mis padres se
tomaron muy en
serio el informe!



También nos recomendó hacer juegos de saltos en la playa y ahora noto mis piernas más fuertes.



Tras despedirse de Marcelo, Emma se encontró en el instituto con su amiga María, que quería ayuda para mejorar su condición física. Emma le contó lo bien que le iba desde que comenzó con sus actividades.



