

Emmafit



El Método para Mejorar la Aptitud Física

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

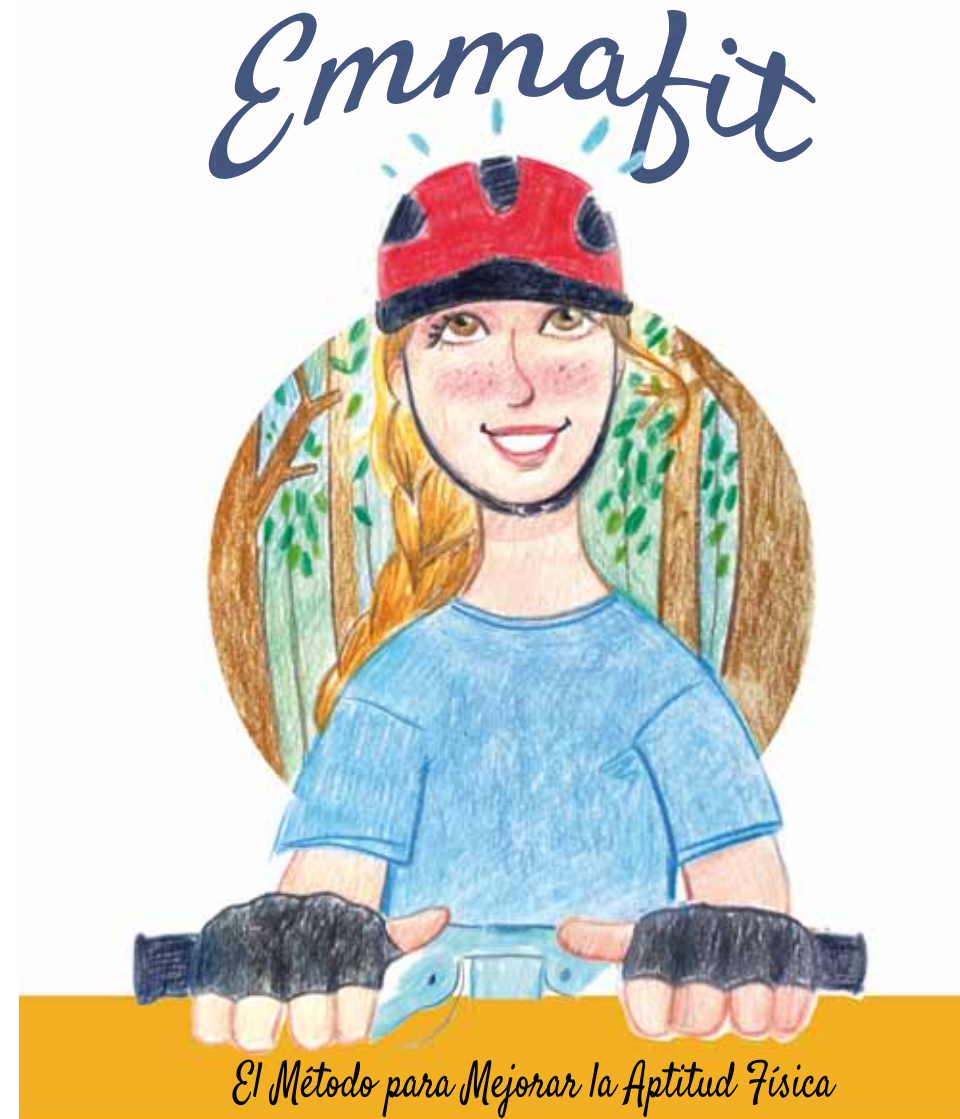
Financiado por el Plan Propio de Investigación de la
Universidad Pablo de Olavide
(Ayudas a proyectos interdisciplinares)
Referencia número PPI2303.
Colaboración de la Red Española por una Infancia
Activa y Saludable (retokids.org)

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





Se mantiene activa con su familia montando en bici.



Estudia en el Instituto Santa Catarina y se esfuerza por aprender mucho.



En el futuro Emma quiere ser doctora para ayudar a los demás a tener buena salud.

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.

¡Hola Marcelo!

Hola Emma.
¿Qué tal te va?



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

¡Eso nos dice como estamos de salud!





¡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.





Para acabar, nos hicieron una prueba de velocidad/agilidad en la que teníamos que transportar unas esponjas de un lado a otro...



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

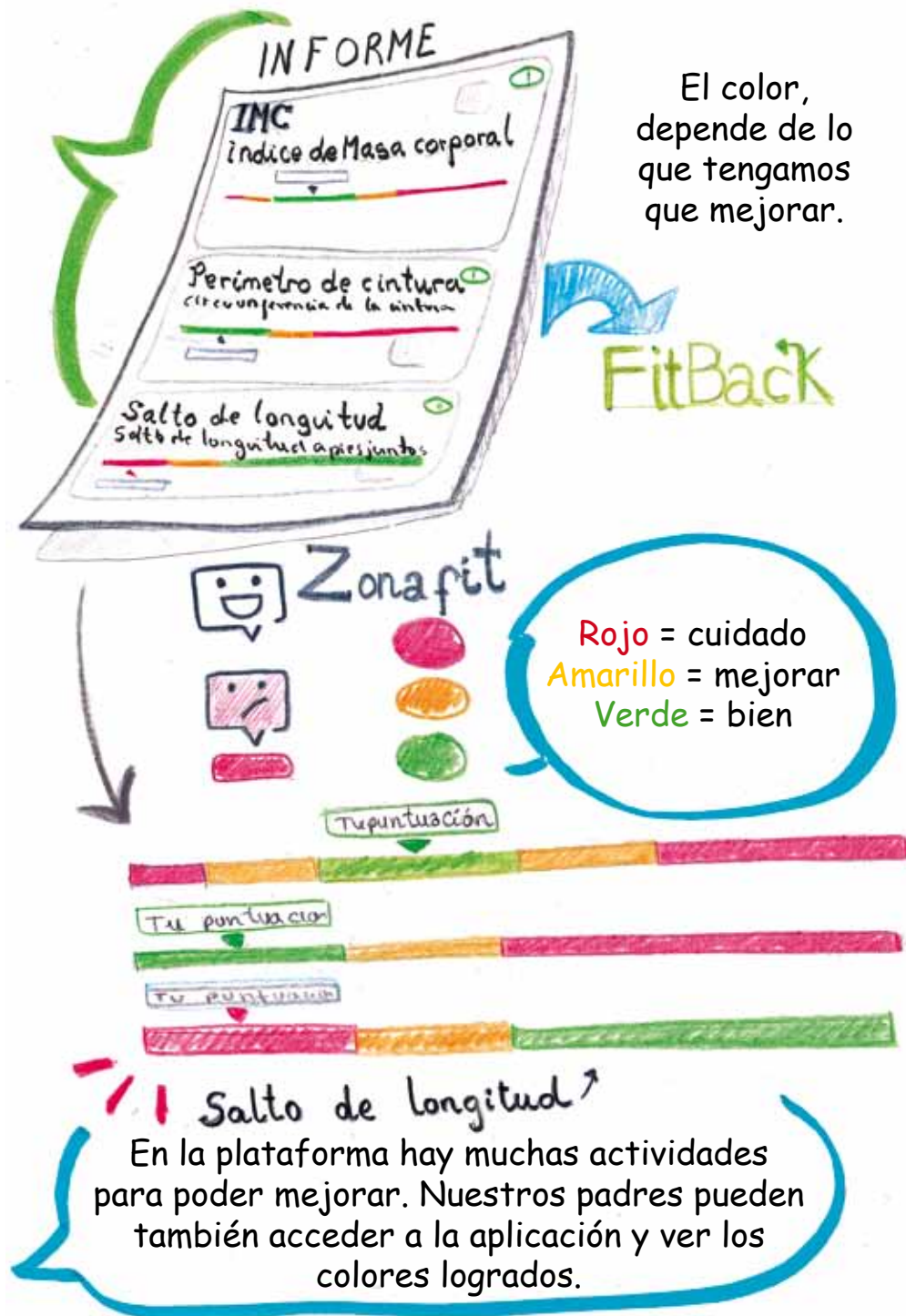


Los profes utilizaron una app que se llama FITMOBAPP para registrar los datos de las pruebas.

Nos entregaron una hoja en las que aparecen los resultados con colores

¿Y cómo se interpretan los colores de los resultados?

Para esto los profes utilizan la plataforma **FitBack**






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

¡Victor 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.

Estoy muy contenta con las actividades que estoy haciendo. Seguro que en los test del curso que viene voy a mejorar los resultados.

Yo tengo que mejorar la resistencia, ¿qué puedo hacer?

¡Habla con el profe Víctor, seguro que te recomienda actividades divertidas para el verano!



