

GUÍA DE UTILIZACIÓN

Con esta aplicación se pretende dar una información básica de todos aquellos contenidos relacionados con el ejercicio físico y la salud. Desde un punto de vista práctico y para una mayor facilidad de navegación, se han dividido los contenidos en tres bloques:

- **Antes del ejercicio físico.**
- **Durante el ejercicio físico.**
- **Después del ejercicio físico.**

En estos tres apartados encontrarás la información necesaria para llevar a cabo un estilo de vida saludable, tu cuerpo lo agradecerá.

REQUISITOS TÉCNICOS

Pentium II a 244 MHz o superior, 64 MB de RAM, Resolución de pantalla 800 x 600, color de alta densidad, conexión a Internet.

Módulos adicionales necesarios:

- plug-ins de Macromedia Flash (para ver las animaciones).
- Plug-ins de Java (para ver y realizar las actividades en línea).

Se recomienda una conexión a Internet de banda ancha para mayor rapidez en la carga de las páginas.

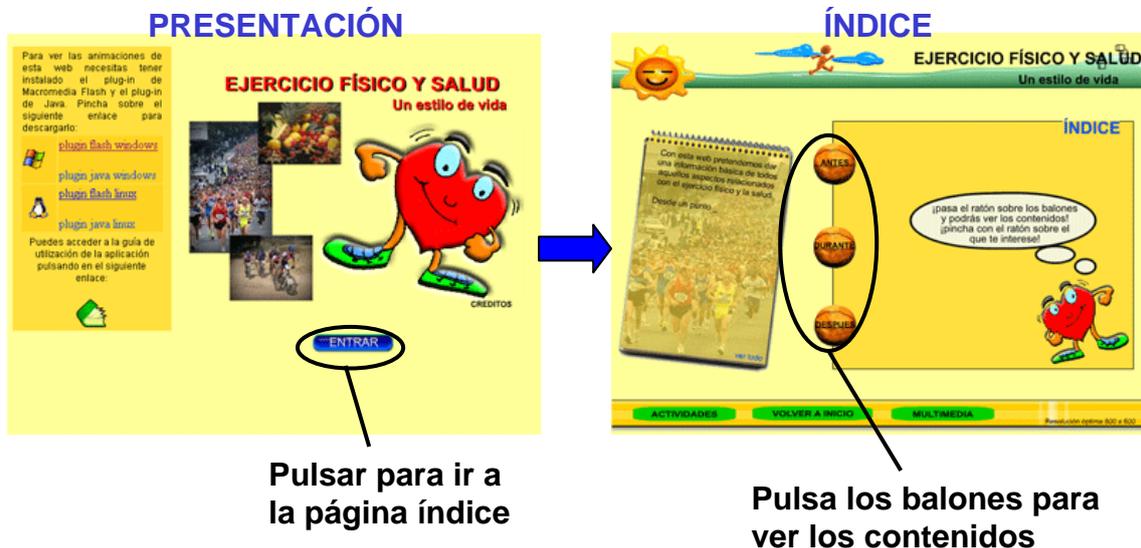
INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

Se ha optado por un diseño muy estructurado para que la navegación por las diferentes pantallas sea fácil e intuitiva, tanto para aquellos que dominen o no los entornos informáticos. Por tanto, cualquier persona puede acceder fácilmente a todas las páginas y contenidos que se presentan en ellas.

Para descubrir todas las opciones que te ofrece esta aplicación, simplemente tienes que pulsar con el puntero del ratón sobre cualquier objeto o botón que veas interesante.

A continuación, lee atentamente las instrucciones de funcionamiento:

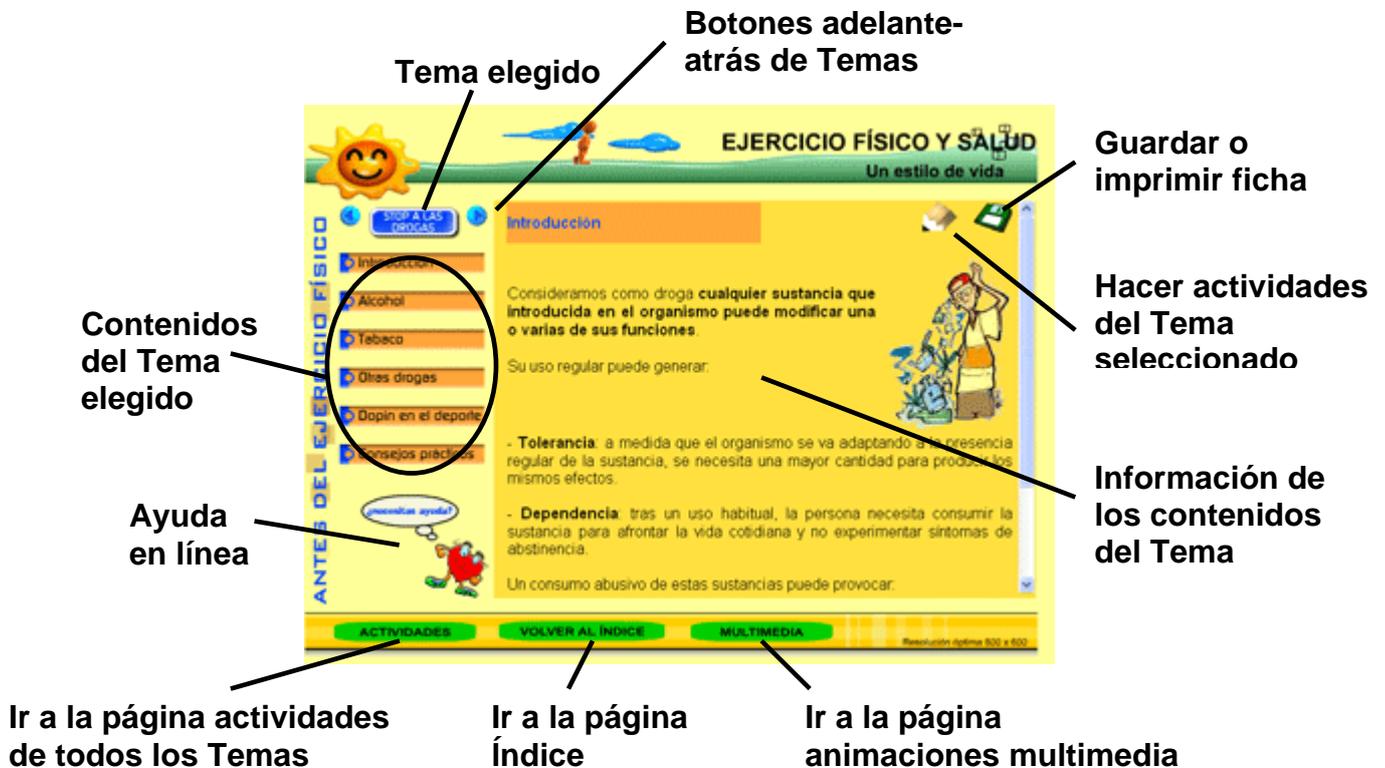
1. La página inicial de la aplicación muestra la **PRESENTACIÓN**, pulsa **“ENTRAR”** y aparecerá la **PÁGINA ÍNDICE**.



Desde la **PÁGINA ÍNDICE** puedes acceder a los diferentes temas relacionados con el ejercicio físico y salud, divididos en tres bloques (antes, durante y después del ejercicio):

ANTES DEL EJERCICIO FÍSICO
1.RELACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
2.ELEGIR EL DEPORTE
3.CALZADO E INDUMENTARIA
4.CONOCER MI CUERPO
5.ALIMENTACIÓN
6.STOP A LAS DROGAS
DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO
7.CALENTAMIENTO
8.LESIONES
9.ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN
10.PRIMEROS AUXILIOS
DESPUES DEL EJERCICIO FÍSICO
11.ALIMENTACIÓN
12.DESCANSO E HIGIENE

2. Si pasas el ratón por encima de los balones podrás ver los Temas. Pincha sobre alguno para ir a su **PÁGINA DE CONTENIDOS**:



En esta página puedes ver los siguientes elementos:

- Contenidos del Tema elegido.
- Botón adelante-atrás para navegar entre los temas (no es preciso volver al índice).
- Ayuda en línea.
- Botón para guardar o imprimir la ficha visionada.
- Botón para realizar las actividades del Tema seleccionado.
- Botones de navegación: página índice, página de actividades y página multimedia.

3. Navega por los diferentes contenidos del Tema pinchando con el ratón en el botón correspondiente. Tienes la posibilidad de guardar la ficha visionada pulsando sobre el icono **disquete**.

Para pasar a otro contenido tienes dos opciones:

- a. Volver al índice y elegir otro tema.
- b. Pulsar sobre los botones adelante-atrás para pasar al Tema siguiente.

4. Actividades. Puedes pulsar sobre el icono **lápiz** para realizar las actividades del Tema visionado o pulsar sobre el botón **ACTIVIDADES** de la parte inferior para acceder a la **PÁGINA DE ACTIVIDADES**:

Ayuda para hacer las actividades

Actividades por Temas

Actividades Generales

Actividades de todos los Temas

Se proponen un gran número de actividades interactivas online (puzzles, test, relacionar, sopa de letras...) de todos los contenidos. Puedes elegir entre realizar las actividades por Temas o generales. Pincha con el ratón sobre el Tema que prefieras y aparecerá una ventana con la actividad correspondiente.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD ONLINE

RELACIÓN EJERCICIO Y SALUD

PÁGINA DE INICIO REPETIR IMPRIMIR **Evalúa tus respuestas**

Selecciona la respuesta correcta

Practicar ejercicio físico de forma continuada tiene múltiples beneficios en tu organismo. Elige la respuesta correcta.

- 1 No mejoras tus habilidades motrices.
- 2 El ejercicio físico aumenta las enfermedades que podemos tener a lo largo de nuestra vida.
- 3 Al hacer deporte no conocerás nuevos amigos.
- 4 Todos los aparatos y sistemas corporales se benefician de la realización de ejercicio físico.

✓ ← 5

5. Animaciones multimedia. Pulsa sobre el botón “multimedia” de la parte inferior para ir a la **PÁGINA ANIMACIONES MULTIMEDIA**. Puedes visionar todas las animaciones que se encuentran en los diferentes contenidos de los Temas.

PÁGINA ANIMACIONES MULTIMEDIA

ANIMACIONES MULTIMEDIA

- ▶ 24 horas energía
- ▶ Aparato respiratorio
- ▶ Articulación rodilla
- ▶ Botiquín
- ▶ Calentamiento
- ▶ Consumo alcohol1
- ▶ Consumo alcohol2
- ▶ Consumo tabaco1
- ▶ Consumo tabaco2
- ▶ Partes corazón
- ▶ Ejercicios espalda
- ▶ Fracturas deporte
- ▶ Lesiones deporte
- ▶ Lesiones molestas
- ▶ Pirámide alimentos
- ▶ Vigila tu espalda
- ▶ Partes zapuilla

PARTES DEL CALENTAMIENTO
(pincha sobre las partes del calentamiento para ver sus características!)

ver todo limpiar

1ª Parte: Desplazamientos o puesta en acción.

2ª Parte: Movilidad articular.

2ª Parte: Estiramientos

- Su objetivo es activar el sistema respiratorio y cardiovascular.
- Duración: 5 a 10 minutos.
- Ejercicios: carrera suave, carrera variando la forma de desplazamiento (lateralmente, cruzando piernas, moviendo brazos...)

- Su objetivo es movilizar las distintas articulaciones.
- Duración: 3-5 minutos.
- Ejercicios: movilidad de todas las articulaciones. ¡no olvides ninguna!

- Su objetivo es mantener y mejorar la elasticidad de los músculos.
- Duración: 5-10 minutos.
- Ejercicios: estiramiento de los músculos principales de todo el cuerpo.

ACTIVIDADES VOLVER AL INDICE MULTIMEDIA

Resolución óptima 800 x 600

Índice de animaciones multimedia

Pantalla de visualización de las animaciones