

TRABAJO A REALIZAR PARA EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º E.S.O

Grupos no bilingües.

Para este periodo de confinamiento vamos a intentar realizar algún trabajo físico que nos ayude a pasar este tiempo de la mejor manera posible. El ejercicio físico es uno de los hábitos más importantes que debemos mantener estos días. El ejercicio físico nos ayudará a evadirnos de los problemas actuales de la sociedad, nos sentiremos con mayor optimismo y a nivel físico nos ayudará a controlar el peso, reforzará nuestro sistema inmunitario, dormiremos mejor etc.

Es cierto que no tenemos muchos espacios para realizar ejercicio/actividad física, pero con imaginación se nos pueden ocurrir bastantes cosas que hacer y sobre todo, distintas a las que hacemos habitualmente.

Podemos utilizar el pasillo, habitaciones, salón, las escaleras del edificio, el garaje o una terraza por ejemplo.

Las tareas que vais a tener que hacer son las siguientes:

1. Realización de un programa de actividad física adaptado a las circunstancias actuales donde se incluyan ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y movilidad articular.
2. Grabar los ejercicios con el móvil y utilizando el programa gratuito Movie Maker hacer un video. Se valorará que tenga música, si hay una presentación al inicio, textos explicando los ejercicios etc.
3. Subir el video realizado en formato oculto a Youtube y mandarme el enlace a jorgevc@educastur.org. Os dejo al final un tutorial para subir videos en formato oculto

4º D-B .Bilingüe.

You must do the same task, with the same instructions, but obviously in English. I am going to value with an extra bonus if you make an oral presentation at the beginning of the video.

Good luck!!!!

Descarga de Movie Maker

<https://windows-movie-maker.softonic.com/?ex=BB-1136.6>

Tutorial Movie Maker:

<https://www.youtube.com/watch?v=YXEksrnUDzU>

Ejemplos de videos:

https://www.youtube.com/watch?v=aaa_zb7GwWc

<https://youtu.be/6yCbnng5U-o>

Subir videos en formato oculto Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=7T9wZdDOWIA>

FECHA DE ENTREGA: 13 DE ABRIL DE 2020 PARA TODOS LOS CURSOS

CUALQUIER DUDA ME LA COMENTAIIS POR CORREO

iiiiiiiiiiiiMUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!

CONCEPTOS DE MASAJE APLICABLES A LA EF

○ ETIMOLOGÍA

Se cree que la palabra masaje deriva de distintas fuentes:

Raíz hebrea “massesch”, que significa palpar.

Raíz latina “mansa”, que significa tocar, amasar.

Raíz griega “massien”, que significa frotar

La raíz árabe “mass” y la raíz sánscrita (India) “makeh” significa apretar con suavidad.

El verbo francés masser también significa amasar.

○ ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y CULTURALES

El masaje se ha reconocido como el **método curativo más antiguo**. Los animales utilizan instintivamente desde siempre técnicas como la frotación o la presión para autotratarse. Los hombres, ante un golpe, nos frotamos inconscientemente la zona contusionada para disminuir el dolor. Sabemos por tanto que por ciencia y por conciencia que el masaje cura y nuestros antepasados también lo sabían.

En la **prehistoria** se han encontrado dibujos y artilugios relacionados con esta técnica.

En todas las culturas que se sucedieron a lo largo de la historia el masaje se empleó como método curativo.

Ya en la **civilización egipcia** (3100-30 a.C.) se encontraron papiros y jeroglíficos que mostraban técnicas de manipulación y masajes, junto a otras medidas terapéuticas. Se utilizaba para tratar a los heridos de guerra pero también con fines embellecedores y adelgazantes, sobre todo en la corte del faraón.

En **China** encontramos el Libro Blanco de Kong Fou (2500 años a.C.), considerado como el primer tratado de masaje. Más adelante se encontraron otros libros que explicaban los beneficios de esta práctica, de ahí que los emperadores contasen con masajistas personales para tratarse de sus dolencias. Estas técnicas se combinaban con la acupuntura y el uso de hierbas medicinales.

En **Grecia** (2500-197 a.C) se utilizaba el masaje como medio para tratar a los atletas y recuperarlos tras las lesiones. Esta función la llevaban a cabo los “Aliptes”, hábiles masajistas que combinaban estas manipulaciones con las técnicas terapéuticas del uso del agua. El método adquirió gran importancia con la aparición de los Juegos Olímpicos.

Homero (en “La Iliada” y “La Odisea) escribía cómo los alimentos nutritivos, el ejercicio y el masaje aplicado a los héroes de guerra les proporcionaba curación y relajación.

Hipócrates, el padre de la medicina, (460-380 a.C.) tenía grandes conocimientos sobre masaje. Resaltaba la importancia de distender los nervios y movilizar las articulaciones así como de friccionar piel, músculos y vísceras para tratar el dolor corporal,

En **Japón** (660 a.C) los antiguos luchadores de sumo lo utilizaban en su preparación física y como método de recuperación.

En la **civilización romana** (fundada en el 753 a.C. hasta el 476 d.C) el masaje estaba al alcance de casi todo el mundo, desde los plebeyos hasta el emperador.

De Roma conocemos ampliamente sus baños termales, donde el masaje adquiría gran protagonismo. Se consideraba algo paralelo al baño y se daban fricciones con aceites y cremas.

Otra aportación fundamental consistía en la recuperación de los gladiadores tras los combates. Galeno, famoso médico de gladiadores (131-201) reglamentó las prácticas de los "alíptes", resaltó la importancia del masaje para mejorar la agilidad durante la lucha y experimentó con productos de origen vegetal para la obtención de cremas.

Los gladiadores, antes de los combates, se friccionaban todo el cuerpo con aceite de oliva para hacer su cuerpo más resbaladizo. Al terminar el combate el baño y el masaje eran obligatorios, empleando fricciones y percusiones. A todo esto le añadían hierbas medicinales (romero, espliego...).

En la **India** nos encontramos con los Libros Vedas (180 a.C) que indicaban la práctica de ejercicio, dietas, baños y la aplicación de masaje como obligaciones cotidianas del hombre. El masaje tenía un fin terapéutico, hecho demostrado ya que se relacionaba con técnicas como la cinesiterapia (arte de curar mediante el movimiento) o la aromaterapia (estimulación de las células olfativas para conseguir un alto grado de relajación).

La **civilización islámica** (que tuvo su máximo esplendor entre el año 750 y el 1492) también se ocupó de construir lugares para relajarse. Son los típicos baños o hammams, que en nuestro país proliferaron en Al Andalus (sobre todo Córdoba y Granada). Hoy en día se está recuperando este concepto de baños, con varios centros distribuidos por la geografía española. En ellos destacan piscinas de temperaturas diversas, saunas de vapor (baño turco) y tratamientos entre los que se incluye el masaje.

El cristianismo frenó durante la **Edad Media** (siglos V al XV) el estudio de la anatomía y medicina. Hubo una represión cultural y una moral muy estricta, desaprobando todo tipo de contacto corporal. El masaje era una técnica considerada como inmoral y se llegó a llevar a cabo en secreto, estando en manos de curanderos y hueseros.

Pero su interés se retoma durante el **Renacimiento**, cuando renace la libertad de pensamiento, el arte y la medicina. Se revisan los tratados antiguos (griegos y romanos) y la belleza corporal se convierte en algo muy relevante. Resurge también con fuerza el curanderismo, permaneciendo hasta el siglo XVIII.

A partir de entonces se mezclan periodos donde se destaca su importancia y otros en los que la higiene y el cuidado corporal no eran muy frecuentes, por lo que aparece y aparece cíclicamente.

Personalidades importantes del siglo XIX y XX:

Es en 1776 cuando aparece una figura determinante: **Peter Heinrich Ling** (1776-1839), considerado como el padre de la **Kinesioterapia**, técnica curativa de afecciones y dolencias mediante la gimnasia. En el Instituto Central de Estocolmo implantó la gimnasia

sueca, que tenía fines terapéuticos. Desde esta época el auge del masaje fue en aumento hasta llegar a nuestros días.

Georg Mezger, médico holandés (1839-1909), fue el auténtico padre del masaje médico. Gracias a su técnica, la “**Masoterapia**”, obtuvo resultados sorprendentes en el tratamiento de lesiones articulares, incluso en casos donde la medicina tradicional no conseguía resultados.

El Doctor **Andrew Taylor Still** (1828-1917) es considerado como el padre de la **Osteopatía** (1874). Es la primera vez que se tiene una visión global de las lesiones, no atendiendo exclusivamente a la zona donde hay dolor. La mayoría de nuestros dolores locales no se originan en el lugar donde se manifiestan, sino que tienen procedencias diversas. Por tanto consideran el organismo como un todo.

El Doctor **James Ciriax** (1904-1985) es el fundador de la medicina **ortopédica**. Su técnica se basaba en infiltraciones de medicamentos en el punto exacto de la lesión y las clásicas fricciones en ese mismo punto, de forma transversa al sentido de las fibras. Su tratamiento comprende tres principios básicos, que no por ser lógicos dejan de ser menos importantes:.



- Todo dolor proviene de una lesión.
- Todo tratamiento debe llegar a la lesión.
- Todo tratamiento debe ejercer un efecto beneficioso sobre la lesión.

La **aparición del deporte profesional** le dio el empujón definitivo a esta técnica, que en la actualidad convive con otros métodos modernos de relajación, rehabilitación o preparación de deportistas. Aunque también hemos de afirmar que el aumento indiscriminado de escuelas y terapeutas de dudosa cualificación profesional ha contribuido hasta hace poco a influir negativamente en la percepción que de esta técnica tiene la sociedad.

Aplica las técnicas de masaje
al tratamiento de **lesiones**
deportivas

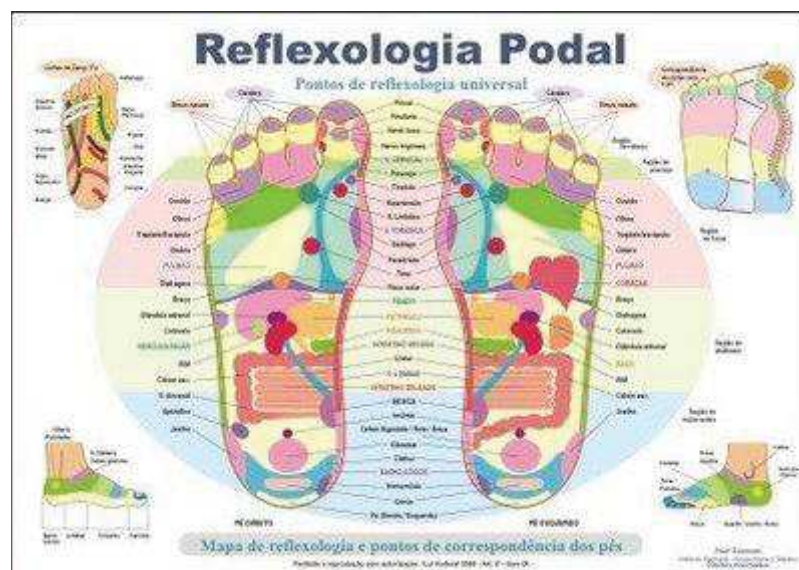


En el siglo XXI **conviven muchas técnicas** englobadas dentro del concepto de masaje. Por ejemplo:

- **Masaje sueco.** Masaje tradicional (con amasamientos, percusiones, vibraciones...) propio de occidente. Es el más común.



- **Masaje shiatsu.** Consiste en establecer puntos de presión sobre canales de energía (denominados meridianos) que recorren el cuerpo humano. Es como una red corporal que vincula diferentes partes de nuestro cuerpo con los órganos y sistemas del mismo. Sólo se utilizan las yemas de los dedos y las palmas de las manos. Es muy conocida la **reflexología podal**, que puntos específicos de la planta del pie pueden ser tratados para mejorar el funcionamiento de las distintas partes corporales.



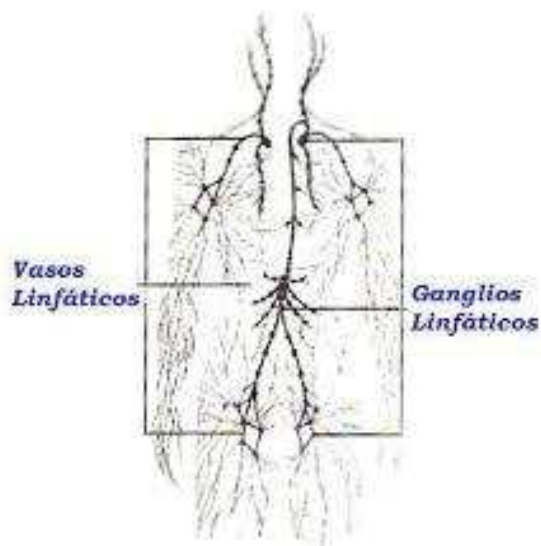
[Lee este artículo sobre la-reflexologia-los-alivia/](#)

- **Acupuntura.** Comparte los principios del masaje shiatsu, pero utiliza agujas en determinados puntos del organismo.



[Lectura sobre Acupuntura](#)

- **Masaje linfático.** Ayudan a estimular el sistema linfático, el encargado de la eliminación de las toxinas en el cuerpo. Es mucho más lento y superficial que el sueco.



Sistema linfático

El sistema linfático es el encargado de drenar el plasma excedente generado a partir de los procesos de intercambio celular. Del mismo modo, este sistema funciona como un verdadero filtro para atrapar bacterias y residuos del organismo.



A día de hoy todas **estas técnicas se reciclan continuamente y conviven** en diversos centros que persiguen finalidades diferentes: spas, balnearios, centros de estética, clínicas de fisioterapia...

A modo de conclusión: el masaje es un método más para luchar contra diversos problemas físicos y psíquicos de la población, pero obviamente no podemos caer en el error de pensar que es la solución a cualquier patología, porque no lo es.

○ TIPOS DE MASAJE

1/ Terapéutico: Utilizado por los fisioterapeutas (y otras personas tituladas) en la rehabilitación de lesiones (fracturas, roturas musculares, tendinosas o ligamentosa, contracturas, acortamientos musculares...).



Requieren de un conocimiento anatómico profundo por parte del que lo ejecuta y de un diagnóstico previo de la lesión.

Aquí tienen cabida todas las técnicas, realizadas a ritmos y profundidades variables en función de la percepción del fisioterapeuta.

Complementa a otros métodos que se emplean en las clínicas de rehabilitación (ultrasonidos, estiramientos, frío, calor...).

2/ Deportivo: Se utiliza en la preparación de los deportistas y puede perseguir 4 funciones diferentes:

- Recuperación del deportista
- Prevención de lesiones
- Tratamiento de lesiones
- Aumento de la condición física



Hay **varios tipos dependiendo del momento** en que se aplican, por lo que los objetivos y la forma de ejecutarlo será variable. Así tenemos:

- **Masaje deportivo de calentamiento.** Es un masaje estimulante previo a la competición o el entreno. Debe ser breve (5-7'), enérgico y de profundidad moderada para activar la circulación y calentar los músculos, pero sin llegar a la fatiga.

Es un método de calentamiento pasivo, que puede complementar al calentamiento activo, pero que nunca lo sustituye. Nunca se puede emplear como método exclusivo.

- **Masaje deportivo intermedio.** Se suele utilizar en el tiempo de descanso de una competición. Un ejemplo claro: tras el primer periodo de 30' en balonmano, en una prórroga de fútbol, cuando cambian a un jugador de baloncesto que va a volver a jugar. Conseguimos disminuir la fatiga muscular activando de nuevo la circulación (se eliminan sustancias de desecho y aumenta el aporte de O₂), llegando a la relajación muscular parcial (no total ya que debemos mantener una estimulación neuromuscular alta). Son manipulaciones suaves, no dolorosas, con una duración de entre 7 y 12 minutos.

- **Masaje deportivo de recuperación.** Es posterior al esfuerzo. Favorece el retorno venoso de la sangre, por lo que los productos de desecho (ácido láctico, Co₂) se eliminarán con mayor rapidez del organismo, permitiendo acelerar la recuperación. Es un masaje más lento y profundo, de mayor duración, buscando la relajación muscular total ya que no vamos a competir al instante.

3/ Higiénico / Relax: Se aplica con fines estéticos, para relajarse, para eliminar estrés... Lo pueden ejecutar personas no tituladas en centros de belleza, masajistas particulares, personas con experiencia... La única premisa consiste en saber las situaciones en que está indicado o contraindicado.

No se debe ejecutar con mucha intensidad ya que buscamos que el paciente se relaje mentalmente y no lo contrario, que se tense al sentir dolor.



4/ Otros masajes:

- **Con aparatos:** El hombre en su tentativa de perfeccionar y hacer mas eficaz el masaje ha tratado de sustituir las manos del masajista por diferentes aparatos, los cuáles además de facilitar su labor permite brindar atención a mayor número de pacientes, aunque estos no pueden sustituir completamente las manos, dirigidas conscientemente y capaces de percibir en la piel y los músculos sus mas mínimas reacciones.



- **Con aparatos vibratorios:** En este masaje se utilizan aparatos eléctricos especiales que producen determinado número de vibraciones por segundos, que pasan a las regiones que se están manipulando, aunque este siempre es conveniente utilizarlo combinado con el masaje manual para lograr un efecto más profundo en el sistema neuromuscular.



- **Masaje con ultrasonidos:** Se utiliza ampliamente como medio terapéutico físico, las ondas ultrasónicas son creadas por aparatos especiales eléctricos, donde las frecuencias de oscilación varían de 800 a 2500 Hertz, produciendo un micromasaje a nivel celular.



- Hidromasaje:

f) Hidromasaje

- Durante los últimos años ha tenido una amplia difusión terapéutica y deportiva, distinguiéndose varios tipos como son:
- -Manual bajo la superficie del agua
- -Aplicado bajo la presión de una columna de agua
- -Aplicado bajo la presión alta de un chorro de agua (hasta 10 atmósferas)
- Debemos tener en cuenta en este masaje que el calibre o diámetro del chorro de la columna
- de agua, según sea el caso, ejerce una función taladradora o superficial.



EFFECTOS FISIOLÓGICOS DEL MASAJE

A nivel cardiovascular:

Tiene efectos **a tres niveles circulatorios**:

- Sobre la **circulación arterial** (arterias, arteriolas y capilares). La hiperemia provoca vasodilatación por lo que se estimula el flujo sanguíneo. Esta aceleración circulatoria permite que el oxígeno y las sustancias nutritivas lleguen a su destino con más rapidez. Se estima que la sangre recorre los músculos masajeados tres veces más rápido que los músculos en reposo.

- Sobre la **circulación venosa**. Si el masaje lo hacemos en sentido centrípeto se acelera el flujo venoso favoreciendo el retorno sanguíneo y aumentando la acción de las válvulas. La sangre no oxigenada vuelve al corazón con más rapidez para volver a ser oxigenada.

- Sobre la **circulación linfática**. Favorece el vaciamiento y la reabsorción de líquidos tisulares así como la salida de materias tóxicas de la zona masajeadas.

A nivel muscular y articular

- Reduce el exceso de tono muscular

- Mejora la elasticidad y capacidad de contracción de los músculos.

- La vasodilatación e hiperemia provocadas originan un aumento del nivel de saturación de oxígeno de la sangre arterial elevando el contenido de hemoglobina y glóbulos rojos. Así se produce un drenaje con salida de catabólicos procedentes de la contracción muscular (ácido láctico, pirúvico...). Con ello conseguimos recuperar rápidamente la capacidad contráctil, mejorando la capacidad de trabajo y disminuyendo la fatiga.

- Tiene un efecto analgésico, calmando el dolor. Esto se debe a la anestesia provocada sobre las terminaciones nerviosas sensitivas.

- Evita la formación de adherencias que pueden limitar el movimiento articular.

- Estimula la secreción de líquido sinovial.

A nivel dermatológico:

- Hipertermia local (aumenta la temperatura hasta 2 o 3°C), con la consecuente vasodilatación y mejora de las funciones de la piel.

- Liberación de histamina que produce:

vasodilatación capilar,

aumento de la transpiración y de la secreción sebácea

activa la nutrición de las células dérmicas

eliminación de sustancias de desecho de la piel

A nivel psicológico:

- Reduce los niveles elevados de estrés. La posición horizontal, la inactividad y el suave contacto produce una relajación profunda física y mental.
- Provoca la segregación de endorfinas, hormonas que proporcionan un estado general de bienestar y felicidad.

Otros efectos:

- La lisis mecánica producida acelera el metabolismo de las grasas. Aunque no elimina los depósitos grasos, sí que los disminuye en áreas localizadas. Los centros estéticos utilizan estas técnicas basándose en la reabsorción de adipocitos (células grasas), pero no va a tener ningún efecto si se utiliza como medio exclusivo para perder peso (sin atender a la actividad física ni a la alimentación).
- Se estimula el peristaltismo del tracto intestinal.
- Se aumenta la capacidad de filtración de los riñones, regulando el volumen y la frecuencia de la orina.
- Regula el proceso del sueño.
- Estimula el funcionamiento del sistema inmunitario.

○ INDICACIONES DEL MASAJE, es bueno darlo cuando....

Una vez que sabemos qué efectos provoca el masaje en nuestro organismo a diferentes niveles se puede concluir que éste va a ser beneficioso en las siguientes situaciones:

- Problemas del aparato locomotor. Ante procesos dolorosos periarticulares, lumbalgias, ciáticas, contracturas musculares (clásica tortícolis), atrofas...
- Problemas del sistema circulatorio. Varices, edemas, post-flebitis...
- Problemas del aparato respiratorio. Broncopatías (asma) y obstrucciones bronquiales. En estos casos buscamos la dilatación bronquial mediante el masaje.
- Problemas del aparato digestivo. Estreñimiento, hipotonía... Dependiendo de la intensidad y profundidad del masaje va a producir una estimulación o una relajación actuando sobre las asas intestinales del intestino.
- Enfermedades nerviosas. Ya sean periféricas (parálisis) o centrales (estrés, agotamientos físicos...).

○ CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE.

Hemos visto los beneficios que provoca un masaje cuando éste se ejecuta correctamente. Más importante quizás es **el valorar ante qué situaciones un masaje deja de tener beneficios y trae complicaciones**. Por lo tanto el masaje está contraindicado en las siguientes situaciones:

- Enfermedades infecciosas de la piel (hongos, lupus...).
- Alteraciones de la piel: eccemas, psoriasis, verrugas...
- Quemaduras.
- Problemas del cabello.
- Cicatrices recientes.
- Inflamaciones agudas (en los primeros días) como consecuencia de esguinces, roturas de fibras, traumatismos... Si masajeamos la zona aumentaremos la inflamación, por lo que lo correcto sería aplicar hielo.
- Traumatismos con heridas abiertas.
- Fracturas y fisuras óseas.
- Hematomas, edemas agudos, derrames articulares.
- En la fase aguda de las enfermedades reumáticas (artritis).
- Enfermedades hemorrágicas (ya sean hemorragias internas o externas).
- Ante quistes, cánceres y tumores.
- Úlceras gástricas o duodenales avanzadas.
- Infecciones (sobre todo las que provocan fiebre).
- Cardiopatías (taquicardias, hipertensión arterial...).
- Enfermedades vasculares como flebitis, tromboflebitis, varices avanzadas...
- Apendicitis, meningitis...
- Durante los tres primeros meses de embarazo. Luego, y sólo con prescripción médica, de forma suave y evitando ciertas zonas. En principio no hay problemas con la columna vertebral y las extremidades.
- Periodos digestivos...

○ **CONDICIONES BÁSICAS PARA DAR UN MASAJE**

• **CONDICIONES AMBIENTALES Y MATERIALES**

Sala de masaje. El entorno debe cumplir dos requisitos: confortable e higiénico (tanto para el que lo recibe como para el que lo ejecuta).

A poder ser utilizaremos una camilla acolchada, sino es posible introducir aislantes, toallas... para no entrar en contacto directo con superficies duras ni frías.

La crema puede ser de muchos tipos (cremas de masaje, aceites, leche corporal, geles relajantes), siempre teniendo en cuenta el tipo de manipulación que vamos a llevar a cabo. Tened en cuenta que el aceite resbala bastante y que cuando queremos llevar a cabo algún amasamiento puede que se nos vayan las manos.

La temperatura debe ser agradable. No podemos pecar por exceso ni por defecto, ni que el paciente esté sudando pero que tampoco tenga frío.

Evitar corrientes de aire y abrigarse al finalizar el masaje.

Evitar zonas ruidosas y buscar condiciones de silencio.

Se puede introducir música relajante, aromas placenteros, luces de colores a baja intensidad. Es lo que se denomina creación de ambientes.

• **DURACIÓN**

Dependerá de si es un masaje localizado o generalizado. Si es general (para varias zonas del cuerpo) durará como mínimo 30 minutos, pudiendo llegar a los 60-75 minutos.

Si es localizado tendrá menor duración, pues podemos llegar a irritar la zona. Estará entre 20-30 minutos.

No obstante estos datos son muy generales, ya que dependerán de la situación en que se esté dando el masaje (en una prórroga, en un centro de estética, en un centro de fisioterapia, en un spa...).

• **RITMO / PROFUNDIDAD**

La profundidad depende de varios aspectos: zona de trabajo (obviamente no tiene sentido masajear encima de la tibia), existencia o no de partes blandas, zonas tendinosas en las que masajearemos con mucha precaución (tendón rotuliano, aquiles...), estado de la lesión muscular...

En cuanto al ritmo es importante que el paciente note la sensación de continuidad, alternando ambas manos y cambiando de una manipulación a otra sin necesidad de cambios

de ritmo bruscos que alteren el estado de relajación del paciente. Es vital no perder contacto nunca con el cuerpo del paciente.

Se hará más rápido o más lento en función del objetivo que busquemos.

Empezar con manipulaciones superficiales e ir poco a poco profundizando en la musculatura del paciente (como si estuviéramos calentando) y acabar de la manera contraria (de más a menos).

• CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA POR EL MASAJISTA

HIGIENE POSTURAL

Mantener la vertical de la columna vertical. Para ello intentaremos regular la camilla. Si ésta no es regulable tenemos dos opciones:

- Si el paciente nos queda muy alto podemos ponernos encima de una tabla para estar a su altura.
- Si el paciente nos queda muy bajo optaremos por abrir las piernas hasta que esté a nuestra altura. Evitar todo tipo de flexiones de columna.

Los masajistas pueden sufrir la aparición del síndrome del túnel carpiano y otras patologías similares. Solución:

- que el antebrazo esté en la misma dirección de la mano, sin girarla lateralmente.
- No ejercer toda la fuerza con las manos y los dedos. Hacer partícipe del masaje a nuestros antebrazos, brazos y hombros, ayudándonos en ocasiones de nuestro peso corporal para realizar maniobras más intensas.

CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

Aunque depende del tipo de masaje (ritmo, profundidad, musculatura del paciente), en algunas ocasiones el masaje se convierte en una actividad física intensa por parte del que lo ejecuta.

Por esta razón debemos calentar y movilizar la musculatura que principalmente va a trabajar (músculos que mueven los dedos, muñeca y brazos).

Tras el masaje no podemos acabar de forma súbita. Unos pequeños ejercicios de relajación y una batería de estiramientos son necesarios para evitar complicaciones.

OTRAS CONSIDERACIONES

Evitar todo tipo de anillos, pulseras y relojes, para evitar cualquier herida provocada tanto en el paciente como en el masajista.

Cuidar la higiene de las manos, sobre todo en lo referente a las uñas. Lavarse las manos antes y después del masaje y cumplir unas normas básicas de higiene (olor corporal, heridas...).

Si el paciente recibe con cierta frecuencia masajes (deportista) se le puede sugerir la depilación. El vello dificulta las maniobras y provoca en ocasiones dolor, lo que tiene como consecuencia una tensión muscular extra, todo lo contrario de lo que buscamos.



Suspensión de clases presenciales.
Trabajo telemático para el alumnado.

UD Relajación: masaje.

Temporalizarían:
2ª evaluación.

Introducción:

Nuestra próxima UD será la de Relajación y masaje que será práctica y aprenderéis a dar un completo masaje de relajación en gemelos.

Pero antes de empezar deberemos trabajar en **conocimientos teóricos** sobre la importancia del masaje dando un recorrido por la historia y hasta nuestros días.

Partiendo de los apuntes, realizarás INFOGRAFÍAS O PANELES EXPLICATIVOS SOBRE EL MASAJE.

Curso: 4º ESO B

Alumnado de Emma.

Elaboración:
Individual

Fecha (plazo):
24 Marzo 2020.

DESARROLLO DE LA TAREA:

- Realizar 3 INFOGRAFÍAS totalmente personales.
- Una **infografía** es una gran imagen de panel explicativo, como los que podemos encontrar en un poster del centro de salud o en la sala de espera del fisioterapeuta.
- La **temática deberá ser concreta**, basada únicamente en los apartados de los apuntes: historia del masaje, o beneficios para la salud del masaje, técnicas artificiales de masaje, condiciones par a un masaje, etc... lo que se os ocurra pero acorde con el tema y vistosos, alegres, profesionales.
- Los mejores trabajos serán impresos en imprenta en tamaño A3 y serán utilizados para la sala de espera de nuestro taller en la Feria de la ciencia.

Se valorará positivamente:

- Aporte científico de calidad
- Calidad de la infografía
- Que motive, que guste leerlo.
- Calidad del trabajo.
- Las 3 infografías deberán pertenecer al mismo alumno, ser originales 100%.
- Se pueden coger fotos de internet.

Vistosos y a la vez, elegantes.

Pregúntate: **¿pegaría esta infografía en mi clínica de masaje? Si es no, mejórala.**

Envío a la profesora:

Enviar las **3 infografías en formatos –pdf o –jpg** con sus datos y curso a TEAMS (PRIVADO) o al correo: emmapp@educastur.org

Consúltame tus ideas o dudas antes de enviarme el trabajo final.

Este guión va acompañado de apuntes de masaje, que serán los únicos a utilizar.

IDEAS DE RECURSOS, PARA CREAR BUENAS INFOGRAFÍAS:

<https://www.canva.com/es-es/crear/infografias/>

<https://www.visme.co/es/infografias-creativas/>

<https://piktochart.com/>

El diseño es flexible, si lo deseas, las puedes elaborar con otras herramientas que desees.