

Equipación educación física

Calzado deportivo.

Hoy día está de moda como calzado de paseo una imitación de calzado deportivo que no cumplen con características fundamentale de un calzado deportivo saludable. Por ello queremos informarles del calzado más adecuado para realizar ejercicio físico saludable:

Características generales:

- Que transpire para evaporar el sudor evitando hongos y bacterias que producen olores y enfermedades en los pies.
- Con más altura en el talón que en el apoyo anterior para una correcta distribución del peso.
- Sistema de amortiguación para evitar las lesiones crónicas debidas a los repetidos impactos.
- Refuerzo en el talón para estabilizarlo en las caídas y así evitar lesiones.

Características particulares

➤ Si su hijo/a practica en los recreos fútbol sala se recomienda un calzado resistente al golpeo de balón con el pie. Calzado de cuero. No es el más saludable.



➤ Si su hijo/a practica muchos deportes diferente le recomendamos calzado para jugar al tenis o pádel ya que es cómodo, resistente y estable.

➤ El calzado de correr es el más saludable para la vida diaria pero si su hijo/a juega a deportes como baloncesto o futbol regularmente lo romperá en poco tiempo.



Calzado no apto para la actividad física:



Ropa deportiva. El pantalón debe ser ligero cómodo y que permita movimientos amplios. La camiseta de algodón está entre las más saludables y además es la más barata.

Se recomienda a las chicas sujetador deportivo o en su caso camisetas cerradas para evitar lesiones debidas a estar más pendiente de la camisa que de la actividad que se está realizando.