

TEMA 1

LA EDUCACIÓN FÍSICA: UN ÁREA DE LA ESO

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

Todos sabemos que la Educación Física es una asignatura obligatoria en la ESO y en 1º Bachillerato, y que tiene unas características un tanto especiales que la hacen diferente a las demás. Lo que más diferencia a la asignatura es que al contrario de la mayoría no estamos sentados, sino que la mayor parte de las clases las pasamos tratando de movernos de muchas formas y haciendo muchos ejercicios y deportes diferentes. La educación física es por tanto una asignatura que trata de educar nuestro movimiento (aprender diferentes deportes relevantes en nuestro entorno, conocer las posibilidades del cuerpo a nivel físico, conocer al propio cuerpo...) y educarnos a través del movimiento (relacionarnos con los compañeros mediante juegos, aprender a respetar las reglas, aprender a ganar y a perder...).



Almudena Cid. Atenas 2004.

Además no podemos olvidar que más allá de ser una asignatura, la actividad física y el deporte son componentes muy importantes de una buen salud tanto física como mental, así como una forma sana, natural y divertida de ocupar nuestro tiempo libre; siempre hay un deporte que se adapta a los gustos, características y necesidades de cada persona.

¿EDUCACIÓN FÍSICA = GIMNASIA?

Hasta no hace muchos años, las escuelas, llamaban a nuestra asignatura **Gimnasia** ya que centraban la enseñanza de las actividades físicas en la llamada gimnasia higiénica (era lo único que se realizaba en las clases), que consistía en repetir durante la clase ejercicios entorno a diferentes partes del cuerpo sin moverse prácticamente del sitio, y con el único objetivo de mantener el cuerpo sano y en forma. Como ya comentamos en el punto anterior, la **Educación Física** ha evolucionado mucho y hoy en día los objetivos (lo que se busca con las clases) de la asignatura son muchos más que el mantener el cuerpo en forma, y los contenidos (lo que se hace en las clases) también son muchos más que la gimnasia (muchos deportes diferentes), que sólo es una parte de la asignatura.



Por ello denominar "gimnasia" a esta asignatura en vez de Educación Física sería como llamar a las matemáticas "clases de divisiones", o a C.C.S.S. "historia de Galicia".

Empecemos por llamar correctamente a esta asignatura:

Educación física y deportes

TEMA 2

CALENTAMIENTO, CONDICIÓN FÍSICA Y CAPACIDADES

RELACIONADAS CON LA SALUD II.

CALENTAMIENTO

¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento es una parte de la clase de Educación Física, del entrenamiento, o de la competición de cualquier deporte que se realiza antes de cualquiera de estos con la intención de preparar el cuerpo para posterior ejercicio.



¿PARA QUE SIRVE EL CALENTAMIENTO?

Realizamos el calentamiento porque nos permite alcanzar dos objetivos básicos:

- Disminuir el riesgo de lesiones en la posterior actividad (- lesiones): lo conseguimos al aumentar la temperatura corporal (empezamos a sudar), puedes comparar tus músculos con una goma, si se calienta estira más sin romper.
- Aumentar el rendimiento en la posterior actividad (+ rendimiento): aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria (+ oxígeno) y aumenta la temperatura muscular (mejor rendimiento).

Los dos objetivos se consiguen mediante el calentamiento gracias a una serie de cambios que se producen en el cuerpo al realizarlo, como el aumento de la frecuencia cardiaca, la respiratoria, la mejora de la coordinación inter e intramuscular...

¿EXISTE DIFERENTES FORMAS DE CALENTAR?

Podemos clasificar el calentamiento en función de diferentes criterios, aunque la clasificación más útil es la que lo hace en función del tipo de actividades que se realizan durante su realización; de este modo hablamos de:

- Calentamiento general: en él se realizan ejercicios generales movilizand o todas las partes del cuerpo de diferentes modos y con diversos ejercicios, sin hacer especial hincapié en ninguna. Es el que realizamos en clase normalmente y se suele realizar en los diferentes deportes antes que el calentamiento específico.
- Calentamiento específico: en la mayoría de deportes tras el calentamiento general se hacen movimientos o ejercicios propios del deporte para calentar mejor las partes del cuerpo más importantes en dicho deporte; es el calentamiento específico. De este modo en voleibol antes de jugar un partido se dan toques de dedos, se remata... en baloncesto se hacen lanzamientos a canastas, entradas..., en fútbol pases cortos, largos, tiros...

¿CUÁLES SON LAS PARTES DE UN CALENTAMIENTO?

Normalmente se habla de unas fases para realizar el **calentamiento general** de la forma más lógica aunque no siempre se hacen todas ni en este orden:

- **Fase 1:** Puesta en acción (mediante carrera lenta durante unos minutos...)
- **Fase 2:** Movilidad articular (movilizar las principales articulaciones del cuerpo: tobillos, rodillas, caderas, hombros...)
- **Fase 3:** Ejercicios de media intensidad (saltos, cruce de piernas, carrera hacia atrás, carrera lateral...)
- **Fase 4:** Estiramientos (de los principales músculos del cuerpo: cuádriceps, gemelos, isquiotibiales, pectorales, músculos de la espalda...).



Posteriormente se realizaría en calentamiento específico del deporte que vayamos a practicar.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA REALIZAR UN CALENTAMIENTO

Cuando tengas que realizar tu solo tu calentamiento has de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Edad:** a mayor edad debes calentar más tiempo.
- **Nivel de entrenamiento:** a menor nivel de entrenamiento menor calentamiento (deportes de resistencia).
- **Temperatura exterior:** a menor temperatura mayor calentamiento.
- **Tipo de deporte:** debemos calentar mejor los músculos que más importancia tienen en el deporte a realizar.
- **Duración:** se situará entorno a 1/3 o 1/4 de la duración de la posterior actividad

CONDICIÓN FÍSICA

¿QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA?

Como ya vimos el curso pasado la condición física está íntimamente relacionada con el estado de forma. La podemos definir como el estado en que se encuentra nuestro cuerpo para afrontar con mayor o menor éxito una actividad física, no sólo deportiva (baloncesto, voleibol, atletismo, judo...) sino también de la vida cotidiana como puede ser subir escaleras sin fatigarse, mover una bombona de butano, saltar un muro, mover un mueble...

Debemos mantener una buena condición física para afrontar los requerimientos de la vida diaria, de los deportes que practiquemos y por supuesto para tener una buena salud; mejorar la condición física supone desarrollar las capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

2. -CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS QUE FORMAN LA CONDICIÓN FÍSICA.

Ya comentamos antes cuales eran las capacidades fundamentales que van a determinar nuestra condición física; comentaremos algo más de cada una de ellas:

FUERZA

Capacidad física básica que nos permite oponernos o superar una resistencia externa mediante la acción de nuestros músculos.

¿QUIÉN UTILIZA LA FUERZA?

Algunos ejemplos de deportistas para los cuales la fuerza es una capacidad decisiva serían:

- un saltador de atletismo, para ser capaz de saltar más lejos (salto de longitud) o más alto (salto de altura)
- un escalador, para elevar su propio cuerpo y poder subir por la pared.
- un remero, para mover la pala en el agua y poder desplazar el bote lo más rápido posible.
- un judoka, para conseguir tirar a su adversario...

Debes de tener en cuenta que, en mayor o menor medida, la fuerza es necesaria en todos los deportes, pero no sólo para los deportes, también se necesita en muchas actividades de la vida diaria:

- llevar a mochila
- subir la compra
- incluso para mantenerse erguido es necesaria.

En el deporte hay diferentes tipos de fuerza; el **piragüismo**, por ejemplo, precisa de fuerza mantenida bastante tiempo, la **halterofilia** precisa de mucha fuerza pero esta ha de mantenerse apenas un par de segundos y un **lanzamiento de jabalina** precisa fuerza pero sobre todo velocidad para realizarlo. Es, por tanto, una capacidad decisiva en casi todos los



deportes (halterofilia, judo, baloncesto, balonmano...), y necesaria en un grado mínimo para mejorar nuestra calidad de vida. Para el desarrollo de la fuerza contamos con diferentes métodos:

- Trabajo con autocargas (peso del propio cuerpo): planchas, abdominales, lumbares, barras, sentadilla, saltos...
- Entrenamiento en circuito o *circuit-training*: varias estaciones en las cuales se trabaja grupos musculares diferentes alternando trabajo-descanso de una a otra estación. Cada estación debe suponer una cierta carga sobre algún grupo muscular.
- Trabajo con pesas (normalmente en gimnasios): con mancuernas, *press* de banca, poleas de diferentes tipos, barras de peso "muerto"...; no sólo se realiza para mejorar nuestro aspecto físico, sino también como terapia para reforzar zonas musculares debilitadas, rehabilitación tras lesiones...

VELOCIDAD

Capacidad física básica que nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible.

¿QUIÉN UTILIZA LA VELOCIDAD?

No debemos pensar que la velocidad sólo es útil para correr. En efecto, cuando hablamos de velocidad lo primero que se nos viene a la cabeza es una carrera muy rápida, pero a continuación verás otros ejemplos de deportistas que necesitan gran velocidad:

- un nadador de distancias cortas, para desplazarse muy rápido en el agua.
- un portero de fútbol o balonmano que debe reaccionar con gran rapidez para parar balones difíciles.
- un jugador de voleibol para realizar el remate que se realiza con gran rapidez en el movimiento del brazo.
- un luchador de esgrima tiene que mover el florete muy rápido para intentar sorprender y tocar al adversario...
- Un atleta de 100 metros para desplazarse muy rápido.



Ya ves que existen varios tipos de velocidad porque el movimiento de un corredor o de un portero de balonmano son muy distintos. Es una capacidad física básica que tiene mucha más relación con el buen rendimiento en diferentes deportes (la rapidez de movimiento es fundamental para ser efectivo), que con la salud; a diferencia de otras capacidades, no ser rápido no es perjudicial para mi salud. Es a su vez la capacidad sobre la que menos podemos incidir para mejorarla al venir muy marcada *genéticamente (herencia)* por el tipo de músculos que poseamos, la velocidad de transmisión de órdenes del sistema nervioso, la amplitud de nuestra zancada...



¿CÓMO MEJORAR LA VELOCIDAD?



Los sprints, las carreras cortas, los juegos de velocidad (pillar, pañuelo, brilé...), los saltos van a mejorar tu velocidad. En general cualquier deporte o actividad en la que se te exija moverte o mover una parte de tu cuerpo á máxima velocidad va a hacerte más rápido. Debes recordar, no obstante, que las mejoras de la velocidad son lentas y poco importantes, al depender mucho de aspectos genéticos. Por eso, la velocidad mejora menos con el entrenamiento que las otras capacidades físicas.

FLEXIBILIDAD

Capacidad física básica que nos permite realizar movimientos de gran amplitud en torno a una articulación.

¿QUIÉN UTILIZA LA FLEXIBILIDAD?

La flexibilidad se usa en casi todos los deportes. Estos son sólo algunos ejemplos:

- Un corredor de vallas para superarlas sin tocarlas.
- Una o un gimnasta para realizar sus ejercicios.
- Una luchadora de TaeKwondo para lanzar una patada a gran altura...
- Un portero de balonmano para parar un balón con el pie.



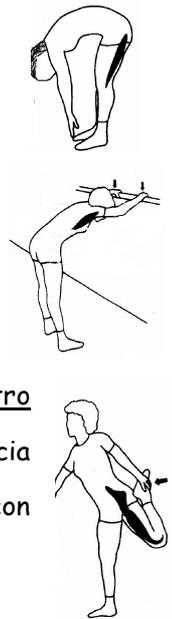
Además tener una buena flexibilidad nos va a evitar muchas lesiones. Por ejemplo un futbolista que consiga tener una buena flexibilidad en las piernas, tendrá mucho menos riesgo de lesión. La flexibilidad no es, por tanto, necesaria sólo para el deporte sino que mejorará la salud de nuestros músculos y articulaciones.

La flexibilidad se desarrolla mediante estiramientos; estos pueden ser de dos tipos:

- Dinámicos: mediante rebotes, giros consecutivos...
- Estáticos: los que solemos hacer en clase; se trata de llegar a una posición forzada, donde el músculo esté estirado y mantener dicha posición al menos 15 segundos.

Es una capacidad básica tanto en el rendimiento deportivo (gimnasia, judo...) como necesaria para evitar lesiones, así como para tener una buena calidad de vida.

La característica básica que las diferencia de las otras 3 es que decrece a partir de nuestro nacimiento, es decir cada vez somos menos flexibles; la única forma de compensar esta tendencia es trabajándola de forma habitual; es una capacidad "agradecida" en el sentido que se nota con cierta rapidez la mejoría cuando se trabaja.



RESISTENCIA

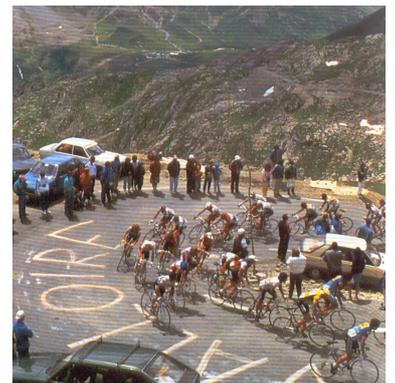
Capacidad física básica que nos permite mantener una actividad física en el tiempo retrasando la aparición de la fatiga.

¿QUIÉN UTILIZA LA RESISTENCIA?

Todos los deportes la precisan en mayor o menor medida, por ejemplo:

- Un jugador de fútbol para aguantar un partido de 90 minutos corriendo.
- Un deportista de triatlón (bici, carrera, natación).
- Un atleta de maratón para correr los 42 Km.

Hemos de diferenciar dos tipos:



-resistencia aeróbica: con presencia de oxígeno en los músculos implicados. Ejercicios de larga duración y poca intensidad que permiten la llegada del oxígeno a los músculos que están actuando (correr a ritmo medio 30 minutos).

-resistencia anaeróbica: sin presencia de oxígeno. Ejercicios de corta duración y muy intensos que no permiten trabajar a los músculos trabajar con oxígeno (correr con gran intensidad durante 2 minutos).

Para el desarrollo de la resistencia contamos con diferentes métodos:

- Carrera continua: correr durante un tiempo a un mismo ritmo.
- Juegos de larga duración: como algunos de los que se hacen en clase.
- Otros: interval training, fartleck...
- Etc.



¿CÓMO VALORAMOS LA CONDICIÓN FÍSICA?

Para poder valorar nuestra C.F. podemos hacer pruebas que traten de medir el estado de cada una de las capacidades que consideramos básicas que la integran, y comparar los resultados con referencia al de otras personas de mi misma edad y características; hay muchas pruebas que podríamos hacer; veremos las que hemos hecho en clase:

- Prueba de salto horizontal con pies juntos: valora la fuerza de los músculos de nuestras piernas.
- Prueba de suspensión en barra con brazos flexionados: valora la fuerza muscular de los brazos.
- Prueba dinamómetro manual: valora la fuerza general en base a la de las extremidades superiores.
- Prueba o test de course-navette: valora nuestra resistencia general.
- Prueba de flexión de tronco sentado: valora la flexibilidad de forma general.
- Prueba de velocidad-agilidad de 4 x 10: valora la velocidad y agilidad en los desplazamiento.

