

TEMA 1

SALUD, HIGIENE Y DEPORTE

1.- INTRODUCCIÓN.

Muchas investigaciones han demostrado a lo largo de los años los **beneficios que conlleva practicar diferentes deportes** de forma habitual a lo largo de la vida.

Las personas practican ejercicio físico no sólo para mejorar su salud, sino también para **disfrutar** del deporte como algo sumamente divertido o para ocupar su tiempo libre con algo sano y en muchos casos muy barato.

De todos modos cualquiera que sea el fin con el que practiquemos deporte o cualquier ejercicio físico es necesario **conocer ciertos aspectos y ciertas normas** para que esta actividad sea algo positivo y grato, **evitando así posibles efectos perjudiciales** para nuestra salud.



PERO, ¿QUÉ ES EL EJERCICIO FÍSICO?

Pues es cualquier actividad de más o menos intensidad en la que nuestro organismo hace cierto esfuerzo. Como puedes imaginar hay ejercicios muy variados: desde ejercicios físicos muy naturales como caminar, correr o nadar hasta cualquier deporte o actividad física que suponga cierto esfuerzo. Cuando practicas deporte estás haciendo ejercicio. (fútbol, rugby, baloncesto, judo, voleibol, béisbol...), pero también las actividades de expresión corporal como la danza, o baile, o aeróbic son ejercicio. ¡Solo tienes que escoger la que más te guste!

¿QUE BENEFICIOS OBTENEMOS DEL AL PRACTICAR EJERCICIO?

El ejercicio va a mejorar mucho tu salud; estos son algunos de sus beneficios:

- Mejora de la capacidad respiratoria: tus pulmones van a hacerse más grandes y de esta forma respirarás mejor.
- Aumento del tamaño y fuerza del corazón: tu corazón también se hará más grande y fuerte con lo que serás más resistente y te cansarás menos.
- Mejora del aparato locomotor: tendrás músculos más fuertes y más flexibles además de articulaciones más resistentes y por tanto menos lesiones.

**El mejor beneficio de todos:
el ejercicio es divertido, nos ayuda a hacer amigos y además nos pone en plena forma.**

2. - HÁBITOS PREVENTIVOS Y DE HIGIENE EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

Aunque gran cantidad de actividades físicas (caminar, subir escaleras...) son beneficiosa en general para el cuerpo humano **si se realiza de forma correcta y sin excesos**, a lo largo de este tema vamos a centrarnos fundamentalmente en actividades deportivas, que es el punto central de nuestra asignatura.

La salud de cada uno de nosotros depende de forma muy importante de la higiene personal. En lo que se refiere a la práctica deportiva, esta precisa tener en cuenta y cuidar otros aspectos:

- Higiene adecuada:

Sabemos que hay una serie de hábitos diarios que son imprescindibles para una buena higiene personal que mejore nuestra calidad de vida: al menos una vez al día debemos ducharnos con jabón (secar bien las zonas con pliegues) y cambiar la ropa interior por una limpia, cepillar los dientes tras cada comida, cuidar el estado de la boca y de las uñas de manos y pies (la higiene de los pies es muy importante, aunque no se vean...).

En el deporte algunos aspectos de higiene son fundamentales, como llevar las uñas bien cortadas, usa chanclas en los vestuarios comunes, ducharse y cambiarse de ropa al finalizar una práctica deportiva, no usar relojes, pendientes largos ni anillos en deportes colectivos, etc.: podemos empezar por traer una mochila con los tenis, y una camiseta para cambiarnos.

- Ropa específica: Empezando por los pies unos calcetines deportivos, de algodón son adecuados; las zapatillas deben ser cómodas, flexibles y adecuadas para el deporte (evitar zapatillas de suelas gruesas y anchas que se usan para vestir) y en todo momento deben de estar bien atadas y ajustadas al pie. Normalmente es más cómodo usar pantalón corto aunque en invierno se suele usar un chándal largo: cualquiera de ellos debe ser adecuado para la práctica de deportes. En el tronco es correcta la utilización de camisetas, exclusivas para la práctica de deporte, nunca camisetas de vestir. En invierno si es necesario se pueden usar sudaderas, nunca jerséis.

- Otros aspectos:

Calor: más calor menos ropa y más aporte de agua.

Lluvia: usar zapatillas adecuadas y chubasqueros.

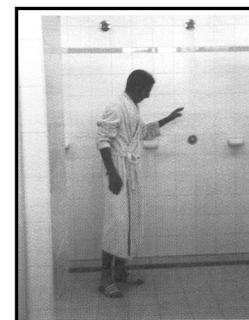
Hidratación: Debemos beber mucha agua, tanto antes como después de hacer deporte.

Tipo de instalación: pistas interiores precisan zapatillas que agarren bien, otras instalaciones precisan zapatillas específicas (pistas de atletismo).

Tipo de deporte: precisan ropa y calzado específico (judo, fútbol, natación...).

Calentamiento: más frío, más calentamiento.

Alimentación: rica en hidratos de carbono que proporcionan energía de forma rápida.



ACTITUDES EN NUESTRAS CLASES Y EN EL DEPORTE

- Cuida el material y las instalaciones: son tuyos. Ayuda a recoger siempre.
- Aprende a comprar: lo más caro no tiene que ser lo mejor o lo que tú necesitas.
- Se puntual en las clases de educación Física: así nadie tendrá que esperar.
- La higiene personal es necesaria para ti y tus compañeros.

TEMA 2

CALENTAMIENTO, CONDICIÓN FÍSICA Y CAPACIDADES RELACIONADAS CON LA SALUD (I)

EL CALENTAMIENTO

¿QUÉ ES?

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



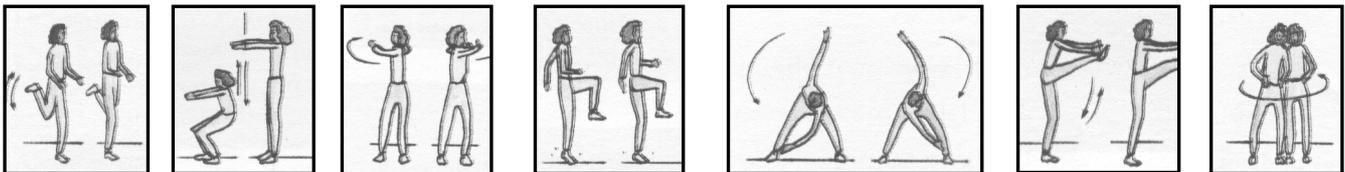
¿POR QUÉ LO HACEMOS?

Lo realizamos por dos circunstancias fundamentales:

- Al hacerlo tenemos menos posibilidades de lesionarnos en la posterior actividad que si no lo hacemos.
- Haciéndolo vamos a tener mejores resultados en la posterior actividad

¿QUÉ EJERCICIOS HACEMOS PARA CALENTAR?

Hay muchas, muchísimas formas de calentar y en cada deporte se hace de forma muy distinta, pero generalmente se hacen ejercicios como: carrera continua, paso lateral, paso de carrera con cruce de piernas, carrera hacia atrás, skipping adelante y atrás...; también se suelen hacer ejercicios de estiramiento y ejercicios de movilidad de las articulaciones (girar tobillos, rodillas, cuello...) para prepararlas mejor.



De todas maneras cada persona tiene una forma particular de calentar cosa que poco a poco deberéis de aprender vosotros para poder realizar un calentamiento antes de cualquier actividad deportiva.

¿HAY UN ORDEN PARA HACER LOS EJERCICIOS DEL CALENTAMIENTO?

Normalmente se habla de unas fases o partes necesarias para realizar un buen calentamiento (aunque no tienen por que realizarse en este orden); son las que solemos hacer en clase y debéis conocerlas:

- **Fase 1:** puesta en acción (mediante carrera lenta durante unos minutos)
- **Fase 2:** movilidad articular (movilizar las principales articulaciones del cuerpo)

- **Fase 3:** ejercicios de media intensidad (saltos, cruce de piernas, carrera hacia atrás...)
- **Fase 4:** estiramientos (de los principales músculos del cuerpo).

Por último matizar que esto que hemos analizado sería un calentamiento general, es decir el que vale para todos los deportes. Al acabar este, en cada deporte se suele hacer un calentamiento específico, que por ejemplo en fútbol sería tocar el balón, en baloncesto lanzar a canasta o hacer entradas, en tenis pelotear, ...



CONDICIÓN FÍSICA.

¿QUÉ ES, Y PARA QUÉ SIRVE?

La **condición física** es el estado en que se encuentra nuestro cuerpo para practicar un deporte (baloncesto, fútbol, atletismo, judo...) o simplemente para las necesidades "físicas" de la vida diaria como puede ser subir escaleras sin fatigarse, mover una bombona de butano, saltar un muro, mover un mueble...

De modo sencillo podemos decir que la **condición física de una persona es la suma de cuatro capacidades: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad**. Estas cuatro son las capacidades físicas básicas y mejorando cada una de ellas vamos a mejorar la condición física. Por lo tanto si quiero estar más en forma, debo de intentar ser más resistente, más veloz, más fuerte y más flexible.

Además de eso, si tienes una buena condición física vas a tener una buena salud y vas a ser más fuerte ante las enfermedades.

Debes entender que la condición física puede mejorar si haces ejercicio, comes de forma equilibrada y descansas lo necesario, pero si no te mueves, si fumas, si bebes alcohol, si comes de forma insana, va a empeorar. ¡¡ De ti depende !!



RESISTENCIA: ¿Verdad que en alguna ocasión corriendo, nadando, andando en bici o haciendo cualquier ejercicio durante mucho tiempo, algún compañero tuyo aguantó más que tú?: esto quiere decir que es más resistente. **La resistencia es por tanto la capacidad física que permite a una persona hacer esfuerzos durante mucho tiempo.**

Para mejorarla tienes que hacer un ejercicio durante un tiempo largo; correr, andar en bici jugar a diferentes deporte, nadar..., son formas de desarrollar la resistencia.

LA FUERZA:

¿Has visto por televisión a los levantadores de peso?, ¿y a los lanzadores de martillo? ¿no es impresionante que sean capaces de levantar cargas tan pesadas o de lanzar el peso tan lejos?

Para conseguirlo necesitan desarrollar una capacidad física: la fuerza muscular. Gracias a la fuerza podemos contraer nuestros músculos y mover pesos. Pero no sólo se usa la fuerza en el deporte, también en la vida diaria es necesaria para llevar la mochila cargada, llevar las bolsas de la compra, mover un mueble...



La fuerza es la capacidad física básica que nos permite a través de la contracción de los músculos mover una carga.

A tu edad el entrenamiento de la fuerza debe de hacerse con mucho cuidado; no debes coger pesos demasiado elevados ya que pueden influir en tu crecimiento; una buena forma de trabajar la fuerza para ti es con tu propio peso o el de tus compañeros.

LA VELOCIDAD

Cuando intentas pillar a un compañero o intentas escapar, ¿qué capacidad piensas que necesitas?; tanto para una cosa como para la otra es necesario correr muy rápido. Esta capacidad se llama velocidad. Los animales también necesitan la velocidad; los más rápidos la utilizan para cazar a los más lentos. Afortunadamente, nosotros sólo la utilizamos para jugar, para el deporte, o a veces para coger un autobús si llegamos tarde. **La velocidad es por tanto la capacidad física que nos permite movernos muy rápido. A diferencia de las anteriores apenas tiene que ver con una buena salud pero si mucho con el rendimiento en el deporte.**



Cuando juegas, cuando intentas coger a un compañero, cuando te mueves lo más rápido posible, estás trabajando tu velocidad.

LA FLEXIBILIDAD



Si te fijas en las gimnastas parece que son de goma, incluso seguro que tienes algún compañero que se "dobla" mucho, hasta llegar a posiciones increíbles. Lo consiguen gracias a una capacidad física, la flexibilidad. Esta es la que nos permite tocar el suelo sin doblar las rodillas, cogernos las manos por la espalda... **En definitiva es la capacidad que nos permite**

hacer movimientos muy amplios entorno a una o varias articulaciones.

En clase, tanto durante el calentamiento como al final de la clase es importante hacer estiramientos, aunque muchas veces en clase no los hagamos al tener tan poco tiempo. Cada vez que estiremos estamos aumentando nuestra flexibilidad. Es importante estirar siempre que hagamos ejercicio para evitar lesionarnos. Además de esta forma vas a mejorar rápido tu flexibilidad, pero ten cuidado si no haces estiramientos habitualmente tu flexibilidad empeorará muy rápido.

¿QUÉ PASA SI DEJAMOS DE TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA?

Si dejamos de hacer deporte, de jugar, de andar, de hacer actividades físicas de cualquier tipo, nuestras capacidades físicas irán perdiendo eficacia y esto será perjudicial para nuestra salud y para el desarrollo de una vida normal.

¿CÓMO SABEMOS COMO ESTÁN NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?

Para poder saber esto podemos hacer pruebas que traten de medir el estado de cada capacidad con respecto al de otras personas de mi misma edad y características; hay muchas pruebas que podríamos hacer; veremos las que hemos hecho en clase y que tratan de valorar si tenemos una condición física saludable.

- 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 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.

