

APUNTES 1er TRIMESTRE EDUCACIÓN FÍSICA. Curso 2016/2017

LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

El cuerpo humano está formado por distintos órganos y sistemas, cada uno encargado de una función para que puedas realizar actividad física. El esqueleto es el encargado de soportar la estructura del cuerpo y proteger órganos vitales. Los huesos se unen por medio de las articulaciones. Hay tres tipos de articulaciones, las rígidas, semimóviles y las móviles. Los músculos son los encargados de realizar los movimientos, éstos pueden ser voluntarios e involuntarios. El corazón es el motor que impulsa la sangre. Las arterias transportan la sangre con oxígeno y las venas la conducen para limpiarla. Los tendones unen los músculos a los huesos, así podemos movernos.

La columna vertebral tiene las siguientes partes, empezando arriba, al lado del cuello, la región cervical, después viene la dorsal, posteriormente la lumbar y por último, la sacra. La columna está formada por vértebras.

Algunas enfermedades como la diabetes, el asma o la escoliosis pueden condicionar la actividad física, así como los hábitos perjudiciales para la salud y el ejercicio físico, como son la obesidad, el tabaco y el alcohol.

LESIONES DEPORTIVAS

Cuando juegas en la clase de EF o con tus amigos puedes sufrir algún accidente o hacerte daño. A continuación se detallan cuáles son las principales lesiones y en qué consisten :

Esguince: Es un estiramiento excesivo o rotura de un ligamento de una articulación. Los más frecuentes son los de tobillo.

Contusión: es una inflamación del músculo al sufrir un golpe, duele mucho al tocarlo y al mover el músculo afectado

Fractura: Es la rotura de un hueso por un golpe o una caída

Herida: Es una erosión de la piel que provoca una hemorragia, suele suceder al rasparte con el suelo en una caída

Cuando alguien se lesiona y está cerca tuya debes hacer lo siguiente:

- Pregúntale cómo se encuentra y en qué zona se ha hecho daño
- Intenta calmarle
- Procura que no se mueva, sobre todo si le duele mucho

- Avisa rápidamente a tu profesor o a alguna persona mayor que os pueda ayudar

¿Cómo prevenir lesiones?

Algunas lesiones suceden por mala suerte, pero en otros casos se podría haber evitado. Estos son algunos consejos:

- Realiza un buen calentamiento
- Valora tus posibilidades y no arriesgues demasiado
- Procura jugar en terrenos limpios
- Juega limpio, no hagas entradas duras ni agarres o empujes a un compañero cuando estés jugando.

LA CONDICIÓN FÍSICA

Una buena condición física te permite realizar muchos y diferentes ejercicios sin cansarte demasiado.

La condición física depende, en gran medida, de tu herencia genética, pero puedes mejorarla practicando ejercicios para desarrollar la resistencia, la flexibilidad, la velocidad y la fuerza, estas son las llamadas CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

La resistencia es la capacidad que te permite hacer ejercicio durante el mayor tiempo posible sin agotarte.

Hay dos tipos, la Resistencia General y la Resistencia Muscular. Debemos tener en cuenta que para trabajar la resistencia las actividades deben durar bastante tiempo, la mejor forma de desarrollarla es correr suavemente durante un largo tiempo, montando en bicicleta o jugando con tus compañeros o amigos a distintos tipos juegos y deportes

La flexibilidad es la capacidad que te permite realizar movimientos amplios. Debes tener en cuenta que cuando nacemos somos muy flexibles y a medida que crecemos vamos perdiendo flexibilidad, en general, las chicas son más flexibles que los chicos y una manera de trabajar la flexibilidad es realizando estiramientos antes y al finalizar cualquier actividad física.

La velocidad es la capacidad que te permite realizar una serie de movimientos en el menor tiempo posible. Sus tipos son de reacción, de desplazamiento y de movimiento o ejecución. Debemos tener en cuenta que ser veloz permite ser más eficaz en la actividad

física y que cuando desarrollamos la velocidad mejoramos también la coordinación. La velocidad la podemos trabajar con juegos de persecución, carreras de relevos, circuitos, etc.

La fuerza es la capacidad que te permite levantar o mover grandes pesos. En general los chicos son más fuertes que las chicas, los ejercicios deben durar poco tiempo porque son muy cansados. Podemos trabajar la fuerza haciendo abdominales, flexiones de brazo, trepas, arrastres o trasportando a compañeros, etc

Debemos tener en cuenta que **antes de realizar cualquier actividad física debemos realizar estiramientos y ejercicios de calentamiento**, por ejemplo, correr de manera suave, correr en zig zag, de lado, etc, ejercicios para movilizar las articulaciones, por ejemplo, de las piernas, agacharse y levantarse, del tronco, hacer flexiones laterales, de los brazos y cuello, correr y hacer círculos con los brazos, girar el cuello,, luego podemos aumentar la intensidad, con ejercicios como correr a grandes zancadas, dar saltos, carreras cortas de velocidad, etc y para finalizarlo, si es para practicar algún deporte en concreto, pues hacer ejercicios de ese deporte, si fuera baloncesto, pues hacer entradas a canasta, realizar tiros en suspensión, etc.