

# Apuntes del alumnado de EFI 1

IES AMURGA – Dpto. Educación Física  
1º-2º ESO

1. El Calentamiento y la Vuelta a la Calma. 2. Beneficios de la actividad física en nuestra salud ¿Qué es el sedentarismo?



# Apuntes del alumnado de EFI 1

IES AMURGA – Dpto. Educación Física

1º-2º ESO

## 1. Conozcamos las partes de una sesión de Educación Física.

Sea cual sea el objetivo de la clase de EFI, ésta siempre va a tener la misma estructura. Nuestras clases durante aproximadamente 50 minutos efectivos, y sus partes son:

- 1.- Calentamiento (10'-12') Preparamos nuestro cuerpo para la actividad principal de la sesión.
- 2.- Parte Principal (30'-35') En esta parte es donde se realizan los ejercicios que el profesor-a ha preparado para trabajar el objetivo de la clase.
- 3.- Vuelta a la Calma (5'-10') Es la parte final de la clase y con ella bajamos el nivel de activación de nuestro cuerpo.

### 1.1. El calentamiento.

Cuando nos planteamos jugar un partido de cualquier deporte, ir al parque a correr unos kilómetros con los amigos/as o realizar cualquier esfuerzo físico, debemos poner en marcha nuestro organismo de una forma progresiva. Comenzaremos aumentando la temperatura de nuestro cuerpo poco a poco; nunca debemos comenzar una actividad física de una forma brusca ya que ello sería perjudicial para nuestra “maquinaria”.

### Efectos del calentamiento.

Cuando realizamos un calentamiento se producen varios efectos en el organismo:

- Activa el funcionamiento del corazón y el aparato circulatorio.
- Activa el funcionamiento del aparato respiratorio.
- Aumenta la temperatura corporal.
- Activa el sistema nervioso.

### La temperatura corporal



Existen muchos factores que pueden provocar cambios en nuestra temperatura corporal. El estrés, la mala alimentación y los factores climatológicos pueden influir negativamente en ella. Una temperatura normal está entre 35 y 37 °C. Si se encuentra entre 37,1-37,9 °C se trata de un estado febril y si está por encima de 38°C estamos hablando de hipertermia o fiebre.

### El aumento de temperatura corporal



Una de las consecuencias del aumento de temperatura del cuerpo es la aparición del sudor, el cual tiene varias funciones, una de ellas es compensar la temperatura corporal y otra es eliminar sustancias de desecho.



## Beneficios de un buen calentamiento.

Los efectos mencionados anteriormente permiten conseguir los siguientes objetivos:

1. **Prepara los sistemas orgánicos para la actividad física**, principalmente el Sistema Cardiovascular y el Aparato Respiratorio.
2. **Mejora el rendimiento de la actividad posterior.**
3. **Disminuye el riesgo de su sufrir una lesión.**
4. **Predispone física y psíquicamente a la actividad física.**

## Tipos o partes de un calentamiento.

Podemos diferenciar 2 tipos básicos de calentamiento, con objetivos y partes diferenciadas. En Educación Física utilizaremos los dos, haciendo primero uno y después el otro.

### A) Calentamiento general:

Es el conjunto de ejercicios genéricos encaminados a activar todos los sistemas orgánicos que intervienen en la realización de la actividad física. Este conjunto de ejercicios no varía mucho según el tipo de actividad posterior, pues es genérico. Puede contener ejercicios con desplazamientos (Andar, correr, nadar,...), movilidad articular, estiramientos...

### B) Calentamiento específico:

Es el conjunto de ejercicios específicos o similares a los que se realizarán en la actividad posterior.

Ejemplo: en baloncesto se incidirá en ejercicios que, con una intensidad moderada, incluyan las articulaciones de las rodillas y los hombros que interviene frecuentemente en acciones como el dribbling, saltos y lanzamiento del balón. Además incluimos la realización de gestos aislados iguales a los que nos exigirá la práctica deportiva, introduciéndose de forma progresiva.

## 1.2. La vuelta a la calma.

Es la fase última en toda práctica físico-deportiva y consiste en realizar un conjunto de ejercicios encaminados a restaurar la normalidad en el funcionamiento de los sistemas orgánicos y facilitar la recuperación posterior del ejercicio realizado. Su duración es de 5 a 20 minutos.

Después de una clase de Educación física dedicaremos de 5 a 6 minutos a la vuelta a la calma, realizando estiramientos así como ejercicios de normalización de la respiración y otros encaminados a lograr un estado de relajación que nos permita incorporarnos adecuadamente a las clases siguientes, siempre seguido del correspondiente aseo.

*“La felicidad reside, en primer lugar, en la salud.”*

*George William Curtis.*



## 2. Beneficios de la actividad física en nuestra salud.

**Concepto de Salud:** no es sólo la “ausencia de enfermedad”. Es un estado de bienestar total de la persona.

La **actividad física** es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

**¿Qué es actividad física?** Caminar, montar en bici, correr, nadar... Cambiar el coche por la bici para nuestros desplazamientos, subir las escaleras y no ir siempre en ascensor, venir caminando al instituto, hacer juegos activos en el recreo, participar en las clases de Educación Física...

### Beneficios Fisiológicos.

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

### Beneficios Psicológicos y Sociales.

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social.

*¡La actividad física es una forma de invertir en tu salud!*

*¡Cuesta poco, es fácil y barata!*

*“Los que piensan que no tienen tiempo para ejercicio físico, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad.”*

*Edward Stanley.*

### ¿Qué es el sedentarismo?



El sedentarismo es la falta de actividad física suficiente. El 30% de las mujeres españolas no hacen suficiente actividad física, y en hombres es del 22%. La Organización Mundial de la Salud ha catalogado el sedentarismo como una “**epidemia mortal**”.

### Recomendaciones



Las recomendaciones de la OMS de actividad física por semana son, al menos, 150 minutos en grado moderado a intenso o 75 minutos de esfuerzo físico fuerte.

### Consecuencias



Se calcula que actualmente mueren más personas por causas derivadas de la ausencia de suficiente actividad física que por el tabaco.