

Apuntes del alumnado de EFI 1

IES AMURGA – Dpto. de Educación Física
3º ESO

1. Conozcamos las partes de una sesión. 2. Beneficios de la Actividad Física en nuestra salud. El sedentarismo mata. 3. Las Capacidades Físicas Básicas.



Apuntes del alumnado de EFI 1

IES AMURGA – Dpto. de Educación Física
3º 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') Veremos más adelante sus beneficios y cómo debe realizarse.
- 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. En ella se realizan normalmente ejercicios de estiramiento, relajación, de respiración, etc.

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”. Podríamos definir el calentamiento como “el conjunto de actividades o de ejercicios que se realizan previamente a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal”. El calentamiento se realiza con el fin de poner en marcha todos los órganos de la persona y disponerla para un máximo rendimiento.

Efectos del calentamiento.

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

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.



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

Beneficios de un buen calentamiento.

Los efectos mencionados anteriormente permiten conseguir los siguientes objetivos:

1. Prepara los sistemas orgánicos para la actividad física:

o Sistema cardiovascular: se produce un incremento del volumen y frecuencia cardiaca aumentando el caudal sanguíneo; también se produce una vasodilatación de las arterias y capilares para permitir un paso más fluido de la sangre a los músculos.

o Aparato respiratorio: se produce un incremento el volumen y frecuencia respiratoria aumentando el aporte de oxígeno a la sangre o Aparato locomotor: se produce un aumento de temperatura que permite una lubricación mejor de articulaciones, así como una mayor coordinación en la contracción muscular.

2. Mejorar el rendimiento de la actividad posterior al aumentar el aporte de oxígeno y activar el sistema aeróbico.

3. Disminuir 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, convirtiéndose en 2 partes de todos nuestros calentamientos, realizando primero una fase general y posteriormente una específica antes de iniciar la Parte Principal de la sesión.

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 posteriormente en la actividad deportiva.



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 en intensidad y complejidad.

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. Su contenido suele variar en función de la actividad realizada y el nivel del deportista; en deportistas de alto nivel y después de esfuerzos intensos es conveniente realizar una carrera de recuperación muy suave que puede prolongarse hasta los 20 minutos, acompañados posteriormente de estiramiento durante otros 10 ó 15 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.

Trataremos la condición física desde el punto de vista de la salud, no como deportistas que preparan sus competiciones.

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.

El sedentarismo mata



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.



¿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...

3. Las Capacidades Físicas Básicas.

Capacidades o cualidades físicas: Son el soporte de la "condición física". Diremos que una persona tiene mejor o peor condición física, según el grado de desarrollo de sus cualidades físicas. Éstas son: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad. Todas influyen en el estado de bienestar de una persona, unas más y otras menos, y todas podemos trabajarlas y desarrollarlas.

La resistencia.

Se puede definir como la capacidad de prolongar un esfuerzo el máximo tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga (cansancio).

De ella dependerá mucho el rendimiento de un corredor de maratón, de una nadadora de travesías en aguas abiertas o de una jugadora de balonmano para poder aguantar todo un partido.

La Fuerza.

La Fuerza es la capacidad de ejercer tensión frente a una fuerza externa como puede ser la gravedad.

La podemos distinguir fácilmente en una deportista de halterofilia, o será una de las capacidades que defina cuántos metros podamos conseguir en un lanzamiento de jabalina, o cuánto saltemos para tirar a canasta en baloncesto.

La Flexibilidad/Movilidad.

Algunos autores lo definirán como flexibilidad y otros como capacidad de movilidad. Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud.

Sera muy visible en actividades como la gimnasia rítmica, aunque también será muy importante aunque menos visible en otros deportes como el karate.

La Velocidad.

Es la capacidad de realizar un movimiento o desplazamiento en el menor tiempo posible. Es la capacidad más determinante en una atleta que corre los 100 metros lisos, por ejemplo, o que es capaz de driblar muy rápidamente a varios contrarios en fútbol.

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

Edward Stanley.