

# Apuntes del alumnado de EFI 2

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

1. Ejercicio físico y salud cardiovascular. 2. Introducción al Atletismo. 3. Cómo correr correctamente.



# Apuntes del alumnado de EFI 2

IES AMURGA – Dpto. de Educación Física

1º-2º de ESO

## 1. Ejercicio físico y salud cardiovascular.

El ejercicio físico, junto a una dieta equilibrada, es esencial para mantener a raya las enfermedades cardiovasculares.

### ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la arterioesclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia similar a la grasa e indispensable para la vida. Se encuentra en las membranas celulares de nuestros organismos, desde el sistema nervioso al hígado y al corazón. El cuerpo necesita colesterol para fabricar hormonas, ácidos biliares, vitamina D, y otras sustancias. Sin embargo, el aumento del colesterol en la sangre y su depósito en las arterias puede ser peligroso y producir aterosclerosis (estrechamiento o endurecimiento de las arterias por depósito de colesterol en sus paredes).

### ¿Me puede ayudar la actividad física?

El ejercicio físico, junto a una dieta equilibrada, es esencial para mantener a raya las enfermedades cardiovasculares. Practicar

### Tipos de colesterol



Cuando nos hacemos un análisis de sangre podemos ver varios datos que es necesario conocer. Debemos saber que existen “2 tipos de colesterol”:

- **LDL**, que también se conoce como colesterol “malo”. Son las lipoproteínas encargadas de transportar el colesterol a los tejidos para su utilización, incluyendo las arterias. La mayor parte del colesterol en sangre es colesterol LDL. Cuanto mayor sea el nivel de colesterol LDL en sangre, mayor es el riesgo de enfermedad cardiovascular.

- **HDL**, también conocidas como colesterol “bueno”, porque son las encargadas de recoger el colesterol de los tejidos y transportarlo al hígado para su eliminación a través de la bilis. Un nivel bajo de colesterol HDL (c-HDL) aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.



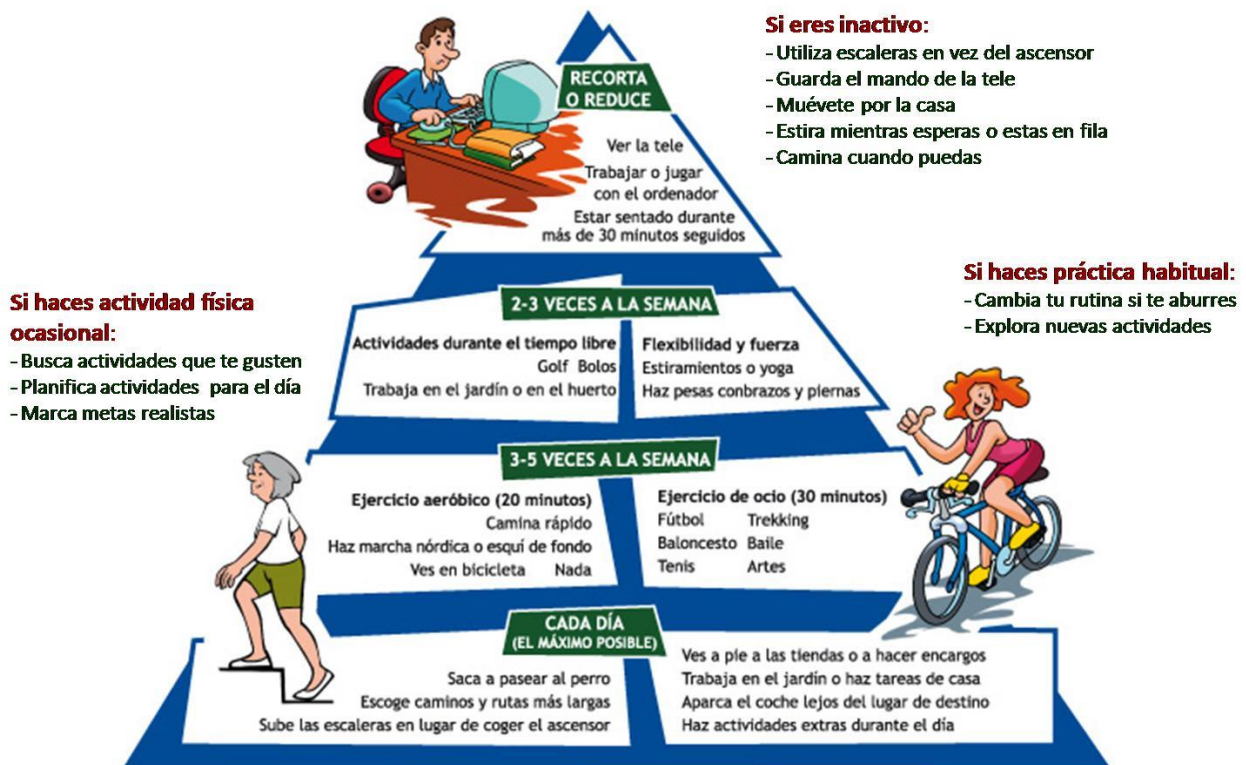
actividad física de forma regular es un hábito notablemente beneficioso para el organismo, y principalmente, para el corazón.

El ejercicio físico realizado en forma regular ha demostrado sus beneficios en la prevención de enfermedad coronaria a corto y largo plazo. Sin embargo, el **nivel de sedentarismo en la sociedad moderna es alto**. La mayor parte de las tareas laborales no están relacionadas con ejercicios intensos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física (sedentarismo). La gente prefiere ir en coche, ver la TV y jugar a videojuegos en su tiempo libre.

### La pirámide de la actividad física.

A continuación vemos una imagen que representa el tipo de actividad que debemos realizar para tener una vida saludable. En la cúspide (la parte más alta de la pirámide) encontraremos lo que menos debemos hacer, y en la base lo que más. Veremos que el tamaño e importancia de la base siempre será mayor que la parte alta.

### CADA SEMANA TRATA DE AUMENTAR TU ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO ESTA GUÍA



## 2. Introducción al Atletismo.

El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

El vocablo atletismo procede de la palabra griega *atletes*, que se define como «aquella persona que compete en una prueba determinada por un premio», haciendo notar que dicha palabra griega está relacionada con el vocablo *aethos* que es sinónimo de la palabra «esfuerzo».



El atletismo es uno de los pocos deportes practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas. Así, están las **carreras a pie** (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos...), **los saltos** (de longitud, de altura, triple salto, salto con pértiga), **los lanzamientos** (peso, jabalina, martillo...), **la marcha atlética**, y las **pruebas combinadas**. Estas últimas también se conocen como decatlón y, como su propio nombre indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.

Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso y visto por todo el planeta. Los Juegos Olímpicos se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos.

A continuación puedes ver algunos vídeos interesantes que te ayudarán a aprender qué es el atletismo y que disciplinas lo componen. Para verlos puedes pinchar o copiar el enlace y pegarlo en tu navegador, o escanear con tu móvil el código QR que verás al lado.

A continuación puedes ver algunos vídeos interesantes que te ayudarán a aprender qué es el atletismo y que disciplinas lo componen. Para verlos puedes pinchar o copiar el enlace y pegarlo en tu navegador, o escanear con tu móvil el código QR que verás al lado.



Vídeo 1. Introducción al atletismo. <https://goo.gl/RH9yNr>



Vídeo 2. El calentamiento en atletismo. <https://goo.gl/mpufUk>



Vídeo 3. Disciplinas del atletismo. <https://goo.gl/aq7x6g>

### 3. Cómo correr correctamente.

Al movimiento correctamente ejecutado para realizar un golpeo a un balón, un salto desde un trampolín o para tirar a canasta se le llama “técnica”. Al correr también debemos utilizar una técnica correcta, y es lo que se llama “técnica de carrera”.

Una buena técnica de carrera puede evitar dolores o lesiones, y también puede ayudarte a mejorar tus marcas. De hecho, según un estudio sobre lesiones en corredores habituales dice que **una mala técnica de carrera puede ser la causa de lesión de un corredor hasta en un 72% de los casos.**

#### Beneficios de Mejorar la Técnica de Carrera

- Reducir el riesgo de sufrir cualquier tipo de lesión.
- Conseguir mayor velocidad y mejorar el rendimiento.
- Economizar al máximo la energía entrenando.
- Retrasar al máximo la aparición de la fatiga muscular.
- Aumentar la agilidad y la coordinación de nuestro cuerpo.
- Mejorar la eficiencia y eficacia de nuestros movimientos.
- Adquirir una postura más cómoda y elegante al correr.



*“El ejercicio debería considerarse como un homenaje al corazón.”*

*Gene Tunney.*