

TEMA 1: *ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (I)*
Normas básicas para una práctica deportiva saludable

INTRODUCCIÓN

La práctica regular y sistemática de actividad física puede aportarnos numerosos beneficios a la salud pero, para ello, hay que cumplir unas normas básicas que trataremos de explicar en el siguiente tema.

REQUISITOS PARA UNA PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE

1. El reconocimiento médico previo

Antes de cualquier práctica deportiva deberíamos pasar un reconocimiento médico y rellenar una ficha en la cual indicásemos al responsable (profesor, monitor, entrenador) de la actividad cualquier contraindicación respecto a la actividad deportiva (lesiones, enfermedades, etc...). Sin embargo, el hecho de tener una determinada enfermedad o lesión no suele ser un obstáculo total para la práctica deportiva. En casi todos los casos podremos realizar una actividad adaptada a nuestras características. Tenemos un valioso ejemplo en los deportistas discapacitados (Juegos Paralímpicos, J.E.D.E.S., etc...).

2. Conocer los propios límites y practicar una actividad adecuada a nuestra edad, condición física, experiencia

Nos ayudará a no forzar en exceso nuestra “máquina”, evitando lesiones no deseadas. A ser posible, cualquier actividad que practiquemos debe estar controlada por un profesional de la materia. Cuando hagamos deporte por nuestra cuenta deberemos poseer cierta autonomía en estos menesteres.

3. Regularidad: los beneficios saludables se consiguen cuando la práctica se repite. Lo ideal es hacer deporte varios días a la semana (2 en adelante) y seguir esta rutina todo el año.

4. Equipación adecuada: la ropa, calzado, protecciones, etc..., deben ser los adecuados para cada deporte que practiquemos

5. Técnica correcta: para practicar un deporte hay que emplear la técnica correcta, por tanto, tendremos que asesorarnos de los especialistas, especialmente cuando sean deportes de riesgo (escalada, “puenting”)

6. Conocer los riesgos que supone la práctica en cuestión, prever posibles accidentes y conocer los mecanismos básicos de actuación ante ellos

7. Estructura habitual de una sesión de actividad físico-deportiva

Es fundamental respetar estas fases así como su orden. Así evitaremos lesiones y nos beneficiaremos de los aspectos positivos de la práctica deportiva.

1º Calentamiento adecuado: debe prepararnos para la actividad posterior, así evitaremos lesiones y rendiremos más en esta actividad
Más adelante hablaremos más extensamente sobre este punto.

2º Parte específica: en ella se incluye el trabajo o la práctica deportiva principal que vamos a realizar en la sesión

3º Vuelta a la calma: igual que el cuerpo necesita activarse (calentar) previamente, al final de la sesión debemos “enfriarnos” de forma adecuada. A esta fase la denominamos vuelta a la calma y en ella tratamos de devolver al organismo el reposo que tenía antes de comenzar la actividad.

Recuerda, siempre respetamos estas fases:

I. CALENTAMIENTO	II. PARTE ESPECÍFICA	III. VUELTA A LA CALMA
------------------	----------------------	------------------------

8. En caso de accidente: respeta el protocolo P.A.S.

P = PROTEGER : antes de nada hay que hacer seguro el lugar donde se ha producido el accidente para evitar agravar el mismo

A = AVISAR: a una persona preparada para aplicar los primeros auxilios al accidentado. En caso de accidente grave avisaríamos al servicio de emergencias 112, al cual deberemos facilitar la mejor información para recibir la ayuda adecuada en el menor tiempo posible

S= SOCORRER: en caso de estar preparados, pasaríamos a aplicar los primeros auxilios al accidentado

9. Higiene y actividad física

La higiene no solo nos indica la necesidad del aseo después de la práctica deportiva sino también aspectos como: indumentaria adecuada para la práctica deportiva, calzado adecuado, etc.,

- **Relojes, anillos, pendientes**, etc., pueden provocar accidentes indeseados. Lo mismo ocurre con las uñas largas. Evita estos riesgos manteniendo las **uñas cortas** y guardando los objetos citados antes de la sesión de actividad física.
- **Evita** las horas de más **calor** durante el verano, así como las más **frías** en invierno. Te evitará contratiempos.
- En caso de deportes prolongados deberás **hidratarte** adecuadamente, bebiendo agua, agua con sales minerales, zumos, etc., durante la práctica. También será necesario ingerir alimentos sólidos (fruta, galletas, frutos secos, barritas de cereales, etc..) en caso de actividades de mayor duración
- La **alimentación** debe ser **variada**, sin olvidar ninguno de los nutrientes básicos y bien proporcionada a lo largo del día. La práctica deportiva hace que se consuman más calorías y la dieta debe tener esto en cuenta.
- Utiliza rodillera, vendaje,... o cualquier otro **elemento** que te haya **recomendado** el médico para tu **lesión**
- La **ducha** es el mejor medio de eliminar el sudor y la suciedad acumulada durante la práctica deportiva. Además, es un excelente medio de relajarse tras la actividad física. No ducharse supone un perjuicio para nuestra piel, además de una falta de respeto para los que nos rodean.

10. Aprende a controlar tu ritmo cardíaco

El pulso es un buen indicador de la intensidad del ejercicio, por tanto debemos saber tomarlo: colocamos los dedos índice y medio en la arteria radial (en la muñeca, siguiendo el dedo "gordo"; o bien en la carótida, en el cuello. Cada pulsación que notamos con los dedos es un latido cardíaco, por tanto, sabemos a qué velocidad está trabajando nuestro corazón. La forma más común de calcularlas es contar el número de latidos en 6'' y añadir un cero a esta cifra; también en 15'' y multiplicando por 4. Al final lo que obtenemos es el número de latidos por minuto a los que está trabajando nuestro corazón.

Actividades de repaso del Tema 1 (parte I)

- a.- Apréndete las normas e intenta explicarlas con tus palabras a un compañero
- b.- Recuerda el protocolo P.A.S. con el ejemplo visto en clase. Practica con un compañero los tres pasos
- c.- Tómate el pulso en reposo, durante un ejercicio intenso, durante un ejercicio suave. ¿Tienes siempre el mismo pulso? ¿Por qué?

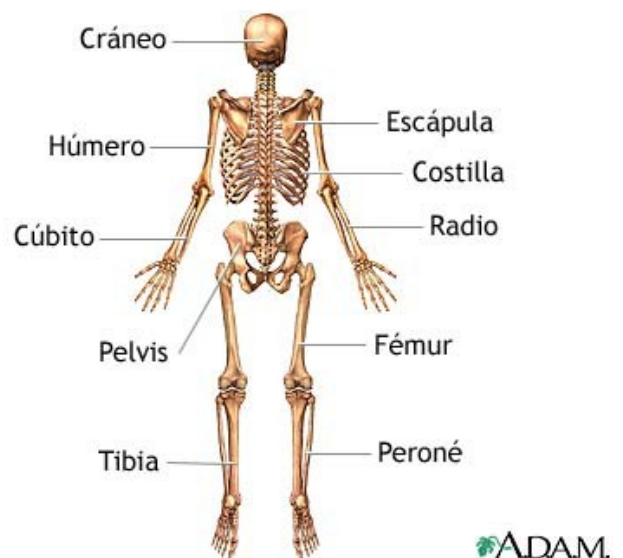
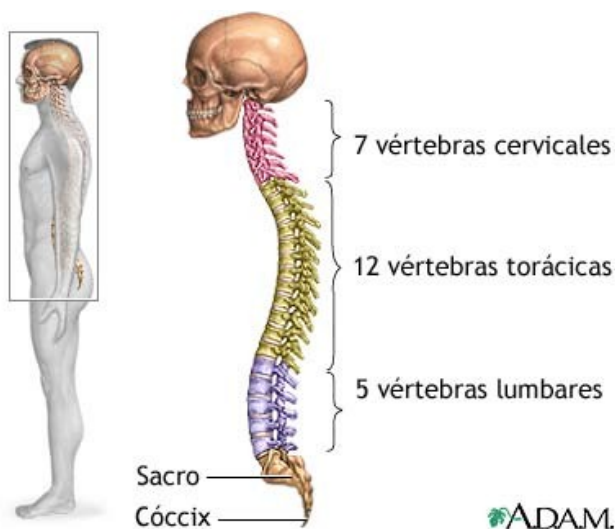
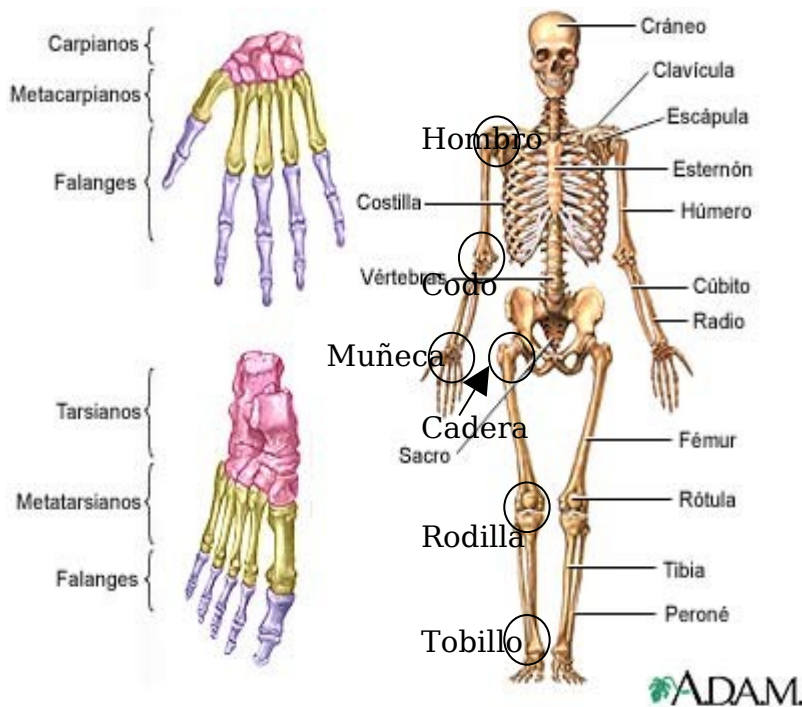
TEMA 1: ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (II)

Anatomía básica del Aparato Locomotor

En este tema trataremos de mostrar los elementos fundamentales del Aparato Locomotor que, como todos sabemos, es el responsable del movimiento humano. Veremos a continuación la anatomía del mismo mediante la descripción gráfica del esqueleto, la musculatura y las articulaciones más importantes.

El esqueleto humano

Vista anterior



La musculatura humana

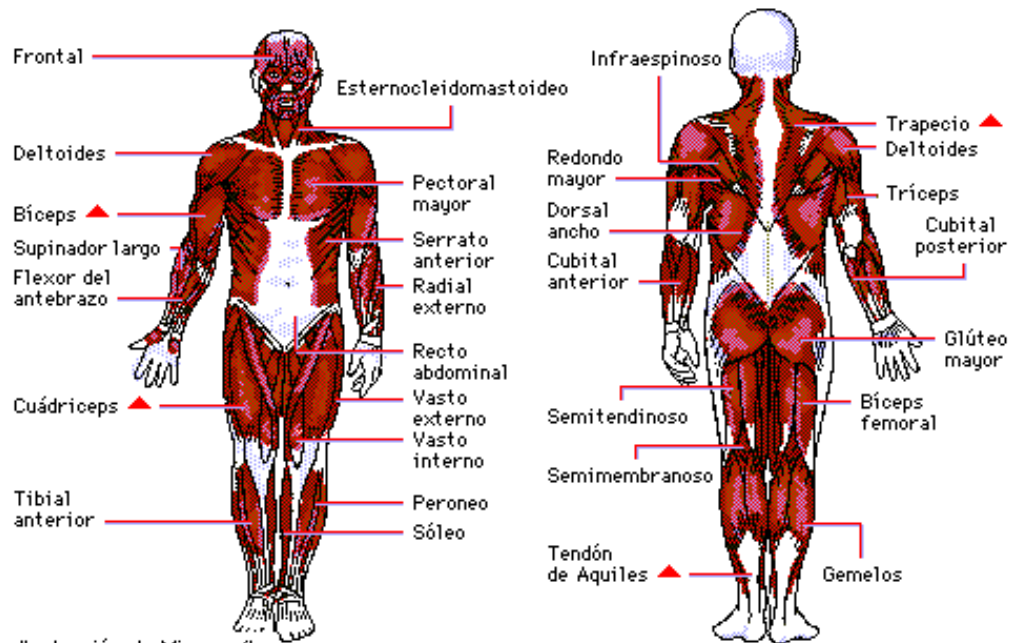
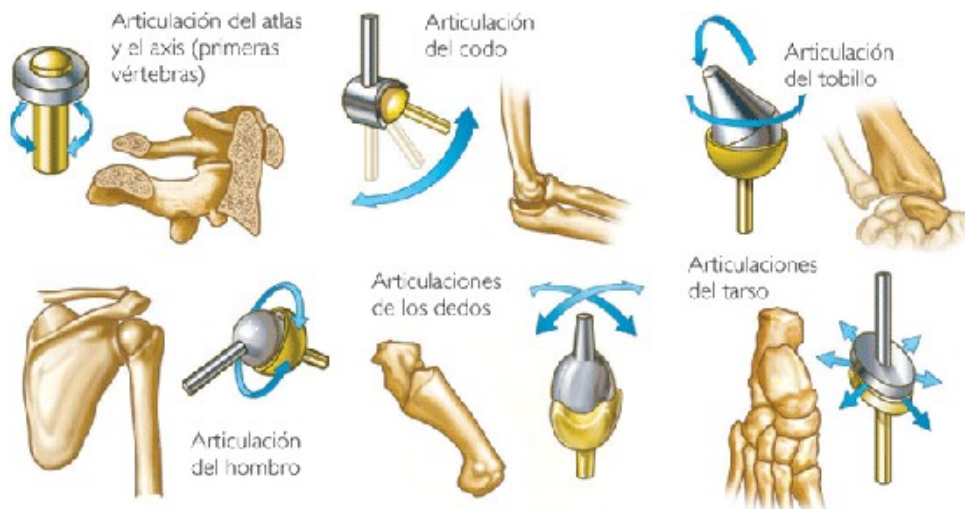


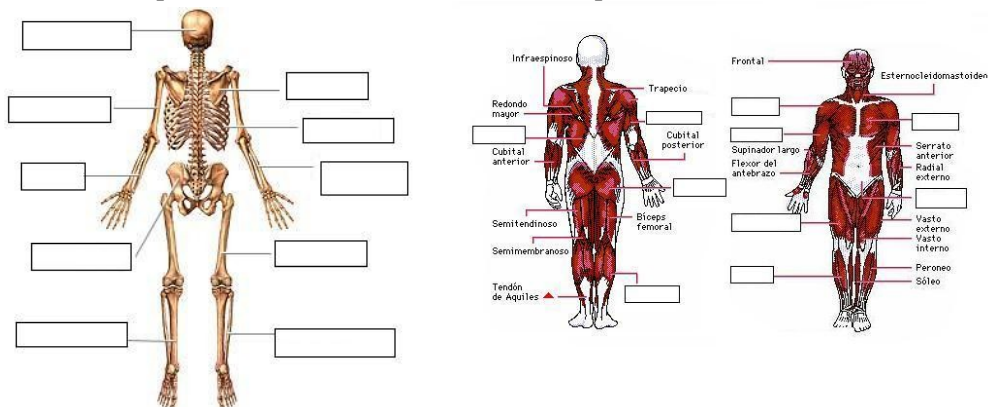
Ilustración de Microsoft

Las articulaciones



Actividades de repaso del Tema 1 (parte II)

a.-. Intenta completar las casillas sin mirar los apuntes



TEMA 1: ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (III) ***El calentamiento***

CONCEPTO: ¿ Qué es el calentamiento?

Es la parte inicial de cualquier sesión de actividad física, que tiene como objetivo la puesta en acción, progresiva, del organismo, preparándolo ante un esfuerzo posterior más intenso.

FINALIDAD: ¿Qué pretendemos conseguir?

* Preparación del organismo ante el esfuerzo posterior más exigente. Esta preparación abarca varios ámbitos:

Preparación física: adecuar los diferentes aparatos y sistemas del organismo humano, para que funcionen mejor y evitar lesiones

Preparación psicológica: mejorar la atención, motivación, concentración del deportista

Preparación deportiva: incrementar el rendimiento específico para el deporte en cuestión

NORMAS A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DEL CALENTAMIENTO

a. Duración adecuada

"Ni mucho, ni poco", aproximadamente un 12-15% de la duración total de la sesión, aunque hay duraciones concretas según la actividad que vayamos a realizar. En general para una sesión de acondicionamiento físico de 1 hora de duración total: 10'-12' aproximadamente

b. Progresión: la intensidad y dificultad del calentamiento debe ser progresiva: de lo suave, moderado, a lo más intenso; y de lo fácil a lo difícil

c. Actividades: desplazamientos diversos (correr adelante, atrás, lateral), ejercicios de movilidad para las diferentes articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, etc..), estiramientos, juegos diversos, ejercicios de técnica deportiva (ejemplo para baloncesto: bote, tiro a canasta, entradas, etc..)

d. Orden en los ejercicios: de abajo hacia arriba o viceversa

e. Variedad, en cuanto a los ejercicios que realice y a las zonas que trabaje

ESTRUCTURA BÁSICA de un calentamiento general

Fase I: desplazamientos para entrar en calor e incrementar la frecuencia cardíaca y respiratoria, combinados con ejercicios de fuerza

Fase II: ejercicios de movilidad articular (estáticos o en desplazamiento) y/o estiramientos

HE REALIZADO BIEN EL CALENTAMIENTO SI...

- * He comenzado a sudar
- * Mi frecuencia cardiaca ha aumentado hasta los 100-120 latidos por minuto
- * He hecho un calentamiento variado, abarcando todas las partes del cuerpo y realizando ejercicios de diversos tipos (estáticos y dinámicos, de fuerza, de movilidad, estiramientos, etc..)

Ejemplo de ejercicios aplicables a un calentamiento general

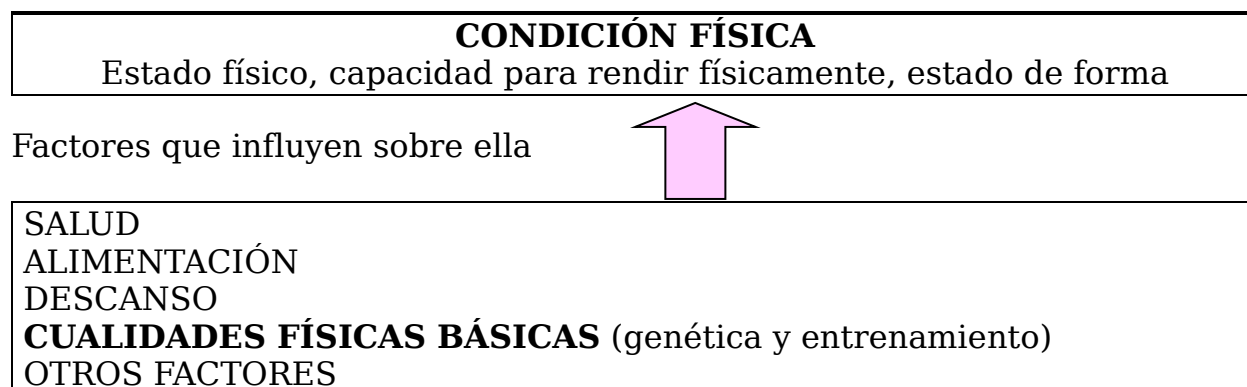


Actividades de repaso del tema 1 (parte III)

- a.- Intenta definir el qué es el calentamiento. Hazlo con tus propias palabras.
- b.- Diseña un calentamiento respetando la estructura estudiada:
 - 1º Actividades de desplazamiento
 - 2º Actividades, ejercicios de movilidad articular
 - 3º Estiramientos

TEMA 2: **LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

Esquema



1. INTRODUCCIÓN

El rendimiento en las diferentes actividades físicas viene determinado, entre otros factores, por las cualidades físicas básicas. Estas son:

<i>FUERZA</i>	<i>RESISTENCIA</i>	<i>VELOCIDAD</i>	<i>FLEXIBILIDAD</i>
---------------	--------------------	------------------	---------------------

Prácticamente todos los deportes necesitan, en cierta medida, cada una de estas cualidades

2. DEFINICIONES Y EJEMPLOS

FUERZA: capacidad para oponerse a una resistencia, superándola, aguantándola, frenándola, acelerándola,...

Ejemplos de acciones en las que la fuerza es muy importante:

- Levantar una carga
- Subir 20 escaleras
- Retener una carga, sin que caiga al suelo
- Lanzar un balón medicinal
- Etc.,

Deportes en los que predomina la fuerza:

- Halterofilia
- Lanzamiento de peso
- Salto de altura
- Etc.,



VELOCIDAD: capacidad para realizar un movimiento global o segmentario en el mínimo tiempo posible. La velocidad solo se da en acciones con una duración limitada, al contrario que la resistencia.

Ejemplos de acciones en las que la velocidad es muy importante:

- Hacer un pase rápido a un compañero desmarcado
- Apartarse rápidamente de un balón que se dirige hacia mí
- Evitar un obstáculo rápidamente
- Correr una distancia corta lo más rápido posible
- Reaccionar ante un pitido lo más rápido posible



Apuntes de Educación Física -1ª EVALUACIÓN- 1º E.S.O.

Deportes en los que predomina la velocidad:

Especialidades de "sprint": atletismo, natación, ciclismo
Deportes de equipo: acciones rápidas y coordinadas

FLEXIBILIDAD: capacidad para realizar movimientos o mantener posiciones de gran amplitud

Ejemplos de acciones en las que la flexibilidad es muy importante: colocarse en posición de "spagat" (apertura máxima de piernas en el suelo), subir el pie lo más alto posible con la pierna extendida, hacer el puente, etc..,

Deportes en los que es muy importante la flexibilidad:

Gimnasia Rítmica
Gimnasia Deportiva masculina y femenina
Patinaje artístico



RESISTENCIA: capacidad para realizar un trabajo de duración prolongada

Ejemplos de acciones en las que la resistencia es muy importante:

Acciones muy prolongadas: andar desde mi casa hasta la piscina -varios kms-, aguantar un par de horas cargando cajas en un camión, etc..,

Deportes en los que es muy importante la resistencia:

Ciclismo en ruta, especialidades de fondo -atletismo, natación, remo, piragüismo-



3. LAS CUALIDADES FÍSICAS Y LA SALUD

Un desarrollo adecuado de las cualidades físicas trae consigo numerosos beneficios para nuestra salud. Vamos a ver algunos:

RESISTENCIA

Mejora el funcionamiento del aparato cardiovascular. Se previenen enfermedades



FUERZA

Mejora la resistencia de los huesos a presiones y tracciones. Evitamos lesiones.



VELOCIDAD

Estimula el sistema nervioso, con lo que retrasa el envejecimiento del mismo por falta de t



FLEXIBILIDAD

Prevención de lesiones articulares, tendinosas y musculares



Actividades de repaso del Tema 2:

a.- Copia 1 actividad, al menos, que sirva para desarrollar cada una de las cualidades físicas vistas. No copies los ejemplos de los apuntes. Recuerda los juegos y actividades vistos en clase

b.- Intenta definir con tus palabras cada una de las cualidades físicas

TEMA 3: LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. CONCEPTO: ¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Son aquellas habilidades primarias, naturales, basadas en movimientos que realiza el ser humano en su vida real. Estas habilidades son la base de las habilidades deportivas que se aprenden posteriormente. Por ejemplo, para que un jugador de baloncesto llegue a ser un buen jugador debe dominar una serie de habilidades como son: desplazarse con el balón, tirar a canasta, saltar, etc., Todas estas habilidades las desarrollará mejor si antes de jugar a baloncesto ha aprendido a desplazarse, sabe saltar, lanzar objetos, etc.,

2. CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES BÁSICAS

DESPLAZAMIENTOS
SALTOS
GIROS
LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

3. EJEMPLOS

- Desplazamientos básicos: carrera, marcha, trepas (en espalderas, paredes, rocas), suspensiones, con todas sus variantes.
- Saltos: en altura, en longitud, mixtos; impulsando con una pierna, con ambas, rebotando sobre un material elástico (minitramp, trampolín, cama elástica)
- Giros: giros sobre el eje longitudinal (giro de pie); giros sobre eje transversal (voltereta adelante, atrás, "flic-flac"); giros sobre el eje sagital (rueda lateral)
- Lanzamientos: lanzamientos de distancia, lanzamientos de precisión, lanzamientos mixtos. Lanzamientos con manos, pies, cabeza, etc.,
- Recepciones: recogidas, desvíos, paradas, amortiguamientos, etc., Con una mano, con ambas, con pies, etc.,

4. COMPARACIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS (DEPORTIVAS)

Completa el siguiente cuadro con los ejemplos vistos en la explicación de clase

Categoría de habilidades	de	Ejemplos de habilidad básica	Ejemplos de habilidad deportiva
Desplazamientos			
Saltos			
Giros			
Lanzamientos			
Recepciones			

TEMA 4: **LAS CUALIDADES MOTRICES Y LA AGILIDAD**

1. CONCEPTO ¿Qué son?

Decíamos que las cualidades físicas básicas eran capacidades que me permitían: aguantar durante cierto tiempo realizando una actividad (R), oponerme a una resistencia (FZA), realizar movimientos amplios (FLX), o realizar movimientos rápidos (VEL). Pues bien, las cualidades motrices permiten realizar de forma correcta todos los movimientos, sean rápidos, amplios, duraderos o de oposición a una carga. Por tanto, las cualidades motrices son las encargadas de controlar los movimientos, las responsables de que los movimientos sean de una calidad aceptable.

2. CLASIFICACIÓN ¿cuáles son?

Básicamente encontramos dos: la coordinación y el equilibrio

LA COORDINACIÓN

•¿Qué es? **Es la capacidad que me permite realizar un movimiento o conjunto de movimientos de forma eficaz, económica y fluida (continua, sin paradas), coordinando las diferentes partes que intervienen en el movimiento, en relación al espacio y al tiempo.** Por tanto, se encarga de que cada parte realice su trabajo en el orden que le toca, con la mayor exactitud posible. A veces, es necesario que el movimiento se coordine con elementos externos, como ocurre en las recepciones de objetos (ejercicios con bolas malabares).

•Ejemplos

Coordinación dinámica general: trepar por una espaldera; desplazarse con carrera, coordinando acción de brazos y piernas; nadar coordinando acción de brazos y etc.,



piernas,

Coordinación oculo-manual: calentamanos, en el que intento del compañero y que el no me de a mí; atrapar un objeto que viene hacia mí; hacer malabares,...

juego del golpear la mano del



Coordinación oculo-pédica: golpear, desviar o amortiguar un balón que viene hacia mí

EL EQUILIBRIO

•¿Qué es? es la **capacidad para mantener una posición en contra de la acción de la gravedad**, la cual siempre me va a atraer hacia el suelo

•Ejemplos:

Equilibrio estático: adoptar la posición de flamenco o cigüeña y mantenerse durante 5''

Equilibrio dinámico: correr sobre un banco sueco sin caerse



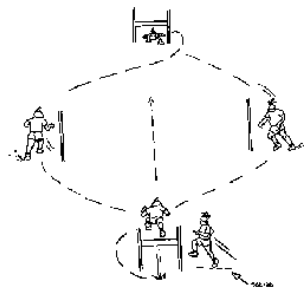
3. LA AGILIDAD

•¿Qué es? es la **capacidad que me permite realizar una secuencia de movimientos con velocidad, eficacia y economía.**

•Importante: se la considera una capacidad global, dependiente de otras como son las cualidades físicas (V,R,FZA,FLX) y las motrices (coordinación, equilibrio).

•Ejemplos donde interviene la agilidad:

Circuitos



Parkour: actividad que consiste en realizar recorridos superando obstáculos de la mejor manera posible, de forma rápida y segura.



Actividades de repaso del Tema 4

a.- Diseña un circuito de agilidad similar a los realizados en clase, usando el siguiente material:

- * Bancos suecos
- * Balón
- * Vallas
- * Espalderas
- * Colchonetas
- * Conos
- * Aros