

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Es fácil comprobar la importancia que tiene nuestro cuerpo y el movimiento para relacionarse con el entorno.

Precisamente en esta área (Educación Física), el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que nos centramos.

La Educación Física tiene que entenderse como una **educación integral** de la persona **a través del movimiento**. Esto quiere decir que tratamos de educar a las personas en todos sus aspectos (intelectual, motriz, afectivo, de inserción social y relación interpersonal). "La Educación Física busca contribuir a la formación **global** de la persona **a través del movimiento**".

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la **salud** se considera como el estado de bienestar **físico, psíquico y social**, y no sólo es la ausencia de enfermedad.

La **salud** es sin duda el patrimonio individual más **importante** e imprescindible que poseemos, de manera que sin salud pocas cosas cobran su sentido y verdadera dimensión.

Las líneas básicas de actuación en las clases de educación física se concretan en:

- Educación en el **cuidado del cuerpo y de la salud**, la **mejora corporal** y de la **forma física**.
- Educación de la utilización constructiva del **ocio y tiempo libre** mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

¡Ojo con el nombre de la asignatura! ¡EDUCACIÓN FÍSICA! y **NO** ¡GIMNASIA!

En las sesiones de clase, para conseguir los objetivos propuestos, echamos mano de distintos contenidos (condición física, deportes, expresión corporal, actividades en la naturaleza...). "La gimnasia" está englobada dentro de los deportes. Por ello, debemos evitar la confusión terminológica y no llamar a la asignatura "Gimnasia". Esta simplemente es una pequeña parte de lo que hacemos. Sería el mismo error llamarle baloncesto o fútbol. La educación física los agrupa y es mucho más amplia. Del mismo modo a las matemáticas tampoco les llamamos sumas....



CONSEJO.- Prueba muchas actividades físicas y deportes y elige las que más te gusten para **practicarlas frecuentemente**. Si solo haces la actividad física de clase de educación física no será suficiente. ¡¡¡¡¡ Anímate !!!!! Tu salud física y mental te lo agradecerá. Además harás amigos-as...

COMO EMPEZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA – EL CALENTAMIENTO (Warm up)

DEFINICION

Conjunto de actividades o ejercicios que se realizan antes de cualquier actividad física, con el fin de crear en el organismo las condiciones óptimas para alcanzar un rendimiento máximo en la realización de la actividad, evitando lesiones.

- Prepara al deportista física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad de intensidad superior a la normal (entrenamiento, competición, clase de E.F., etc.).
- Previene lesiones.

¿QUÉ PRODUCE EN EL ORGANISMO EL CALENTAMIENTO?

- Aumenta la frecuencia cardiaca (late más deprisa el corazón) con lo cual circula más sangre para poder llevar mucho oxígeno a los músculos.
- Aumenta la frecuencia respiratoria.- se respira más rápido para captar más aire del exterior y así extraer más oxígeno necesario para el organismo.
- Aumenta la temperatura corporal, con lo cual la musculatura se mueve con más facilidad.

¿CÓMO SE DEBE REALIZAR EL CALENTAMIENTO?:

- Intensidad: Progresiva, sin llegar a la fatiga.
- Respetar las individualidades.
- Ir de lo genérico a lo específico.
- Fases:



1.- Puesta en acción, con actividades básicas como andar, correr, diferentes desplazamientos moviendo brazos, etc...

2.- Estiramientos y movilidad articular (joint mobility).- mover ampliamente las articulaciones.



3.- Potenciación de los músculos que vamos a utilizar (ejercicios de fuerza con pocas repeticiones).

4.- Ejercicios específicos, si es que vamos a practicar un deporte determinado (en fútbol, baloncesto,...: hacemos pases, lanzamientos, etc)

LA RECUPERACIÓN TRAS EL ESFUERZO FÍSICO

Después de la práctica de actividad física (un partido, una carrera, etc.), hay que recuperarse. Es una forma de relajarse y reponer lo que se ha perdido.

Además de relajarte, te evitará problemas como la deshidratación (pérdida de agua), una bajada de la tensión arterial, problemas musculares o simplemente agujetas.

Para ello es recomendable seguir estos pasos:

***Beber agua (rehidratarse).** Bebe bien y poco a poco, y no agua demasiado fría. El agua se pierde por el sudor, la respiración, la orina y las heces. Al hacer ejercicio aumenta la pérdida de agua y por eso hay que beber antes, durante y después del ejercicio, sobre todo si es de larga duración o si hace calor.



***No te pares de repente,** hazlo poco a poco, para que el pulso y la frecuencia respiratoria vuelvan a la calma paulatinamente. (carrera lenta, andar, juegos tranquilos...).

***Estirar** al terminar: estira suavidad, ya que los músculos están sobrecargados y hay mayor posibilidad de tener una microrotura en las fibras musculares. Hazlo con posiciones que te sean cómodas. No intentes llegar a donde llega tu compañero o profe. Busca la posición en la que sientas que estás estirando y te encuentres relajado.

Estiramiento drástico....NO. No debemos forzar el estiramiento. No puede haber dolor”, sólo debemos sentir un ligero estiramiento. **¿ Por qué?**



Porque el músculo está protegido por un mecanismo llamado reflejo nervioso. Se activa cuando estiramos demasiado al músculo, haciendo que éste se contraiga, para proteger al músculo y evitar que rompa con tanto estiramiento. En este caso, entonces, lo que ocurre es que en lugar de estirar el músculo (que es lo que queremos) éste se contrae para protegerse. Es decir, estamos haciendo lo contrario a lo que queremos (contraer en lugar de estirar).

respiración tranquila, no entrecortada. Relájate y disfruta del estiramiento.

***Soltar los músculos.** Puedes hacer algún ejercicio de relajación activa (hacer que vibre la musculatura de las zonas a relajar, con movimientos rápidos y cortos en desplazamiento).

***Dúchate.** Hazlo, si puedes, antes de que el sudor se seque para evitar olores y resfriados. Si te atreves, no estaría de más ponerte algún chorro de agua fría, a mitad de la ducha (o aunque sea al final), principalmente sobre el grupo muscular que hayas trabajado para mejorar la circulación. Ponte ropa limpia y seca después al acabar.

***Comer.** Hay que reponer las calorías perdidas.

CONDICIÓN FÍSICA

DEFINICIÓN

La condición física, se refiere a la capacidad y a la vitalidad que permite a las personas hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de la falta de actividad.

La condición física consiste en un conjunto de características que los individuos poseen o consiguen en relación con la capacidad de realizar actividad física.

Los factores de que depende nuestra condición física:

- De la herencia genética.
- De la edad y el sexo.
- Del descanso.
- De una buena alimentación.
- Del estado de nuestras capacidades físicas básicas.
- Del entrenamiento adecuado.
- Del consumo o no de sustancias nocivas (tabaco, drogas, alcohol...). Si las consumimos influirá negativamente en nuestra condición física.



Las **capacidades físicas básicas** son unos factores predispuestos en el organismo que se desarrollan y mejoran, que podemos medir y que van a constituir la condición física.

Las capacidades físicas básicas son cuatro: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Determinan la condición física y se pueden mejorar mediante el entrenamiento o acondicionamiento físico.



Resistencia



Fuerza



Velocidad



Flexibilidad

Cada vez que se realiza un ejercicio físico actúan de forma simultánea, al estar íntimamente unidas. Pero analizando la capacidad predominante podemos hablar de:

- Ejercicios de **fuerza**, en aquellos donde existe una carga, un peso o un obstáculo a mover.
- Ejercicios de **velocidad**, cuando tratamos de realizarlo en el menor tiempo posible, (es decir, rápidamente con una alta vivacidad de gestos).
- Ejercicios de **resistencia**, si la distancia, la duración o el número de repeticiones es grande.
- Ejercicios de **flexibilidad**, en los que se exige un estiramiento muscular para realizar un gesto o movimiento con la máxima amplitud.

