

TEORÍA EDUCACIÓN FÍSICA SEPTIEMBRE

CALENTAMIENTO

¿Qué es el calentamiento?

Entendemos por calentamiento al **conjunto de ejercicios físicos que nos preparan física y mentalmente** para realizar una actividad **posterior** de carácter más **intenso**.

¿Para qué sirve el calentamiento?

- 1) Disminuye el riesgo de lesiones
- 2) Mejora el rendimiento.
- 3) Prepara mentalmente al deportista, más concentración.

¿Qué cambios produce el calentamiento en nuestro cuerpo?

- 1) Aumenta la temperatura corporal y el riego sanguíneo.
- 2) Aumenta la eficacia cardíaca, suben las pulsaciones.
- 3) Aumenta la eficiencia respiratoria, sube la frecuencia respiratoria.

¿Qué influye en el calentamiento?

- 1) La edad: a mayor edad, más importante es el calentamiento.
- 2) La temperatura: a mayor frío, más importante es el calentamiento.
- 3) La condición física: a menor condición, más importante es el calentamiento.
- 4) Las lesiones: se debe calentar más y mejor la zona lesionada.
- 5) Tipo de actividad posterior: depende del deporte, hacemos unos ejercicios u otros en el calentamiento.

¿Qué debemos considerar para hacer un buen calentamiento?

- 1) Se ha de calentar SIEMPRE, da igual el deporte o la época del año.
- 2) La duración debe ser entre 6-7 min y 30 min.
- 3) Los ejercicios deben ser variados y no muy intensos.
- 4) Se ha de calentar todo el cuerpo, aunque haya zonas que se utilicen menos.

¿Cuáles son las tres fases del calentamiento obligatorias que hacemos siempre?

- 1) Carrera continua suave.
- 2) Desplazamientos variados: rodillas arriba, carrera hacia atrás, lateral...
- 3) Movilidad articular.

¿Cuáles son las fases del calentamiento que se hacen a veces?

- 1) A veces, si tenemos tiempo, podemos incluir juegos.
- 2) Si la actividad posterior es muy explosiva, podemos incluir estiramientos dinámicos.

LA RESISTENCIA

¿Qué es la resistencia?

Es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de **soportar un esfuerzo no muy intenso y prolongado** en el tiempo **sin** que la **fatiga** nos obligue a detenernos

¿Para qué sirve trabajar la resistencia?

- 1) Mejora el sistema circulatorio: disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Aumentan los glóbulos rojos.
- 2) Mejora el sistema respiratorio: disminuye la frecuencia respiratoria. Aumenta la capacidad de transporte de oxígeno.
- 3) Fortalece los músculos.
- 4) Baja el peso corporal y disminuye el porcentaje de grasa.

¿Tiene alguna desventaja el trabajo de resistencia?

- 1) Si entrenamos demasiado, puede provocarnos **lesiones** en músculos, ligamentos o articulaciones

¿Qué pruebas utilizamos para medir la resistencia?

- 1) Test de Cooper: Medir la distancia recorrida en 12 minutos.
- 2) Test de carrera continua: Ser capaz de correr 20 minutos sin andar.
- 3) Test de Course Navette: Ser capaz de correr de menos a más el mayor tiempo posible.

¿Cómo se mejora la resistencia?

- 1) Carrera continua: ritmo cómodo y durante un tiempo prolongado.
- 2) Series: ritmo alto con descansos.
- 3) Fartleck: cambios de ritmo a intensidad baja y alta.

BALONCESTO

¿Cuál fue el origen del baloncesto?

El baloncesto nació en **Estados Unidos** en el año **1891** en **Springfield**.

¿Quién inventó el baloncesto?

Naismith como profesor de educación física, una vez allí observó que las **bajas temperaturas** no permitían practicar deportes al aire libre, así surgió el baloncesto como deporte que se podía practicar en **recintos cerrados**.

¿Cuáles son las reglas básicas del baloncesto?

- 1) Dobles: No puedo botar el balón, cogerlo y volver a botar.
- 2) Pasos: No puedo dar más de dos pasos.

¿Cuánto dura un partido de baloncesto?

En Europa se juegan cuatro cuartos de 10 minutos. En la NBA se juegan de 12 minutos.

FÚTBOL SALA

Las diferencias más importantes entre fútbol y fútbol sala son:

- 1) Campo más pequeño.
- 2) Cinco jugadores y no once.
- 3) Balón más pequeño, pero más pesado y que no bota.
- 4) Se saca de banda con el pie.
- 5) Los partidos duran dos partes de 20 min. y no de 45 min.
- 6) A la sexta falta en una parte, se tira doble penalti o falta sin barrera.

La selección española de fútbol ha tenido bastantes éxitos internacionales. Ha sido **Campeona del Mundo en 2010 en Sudáfrica** y tres veces Campeona de Europa. La última en el 2012 en Ucrania. También fue **Campeona Olímpica en Barcelona 1992**.

NUTRICIÓN Y SALUD

Son muchas las cosas importantes por las que tenemos que preocuparnos en esta vida. Una buena formación académica, las relaciones familiares, los amigos, la situación económica, las situaciones sentimentales, etc... Pero de todas las cosas importantes en la vida, una destaca por encima de todas: LA SALUD. Los pilares para intentar conseguir de una vida sana y placentera son:

- 1) Una **alimentación** sana, equilibrada y variada.
- 2) Una **actividad física** moderada.
- 3) **Descanso** adecuado durmiendo lo suficiente.
- 4) **Evitar** situaciones de **estrés** o ansiedad.

En Educación Física intentamos trabajar el segundo punto del apartado. Así que aquí ahora vamos a centrarnos en el primero: La alimentación. Según los últimos informes, la obesidad infantil en España está creciendo de forma alarmante en los últimos años. Nuestra famosa dieta mediterránea está en peligro de extinción. El abuso de bollería industrial, refrescos azucarados, comida rápida... Está causando un grave daño a nuestro organismo a corto plazo (obesidad, diabetes) o a largo plazo (problemas con los huesos, articulaciones y órganos

Todos los alimentos están compuestos de nutrientes, más o menos interesantes. Distinguimos los macronutriente y micronutrientes:

Macronutrientes:

- 1) **Hidratos de Carbono:** Su función es principalmente energética. Son pequeñas partículas de glúcidos que pueden estar de forma aislada (monosacáridos) o en largas cadenas (polisacáridos). Los de cadena corta se encuentran en el azúcar por ejemplo y los de cadena larga en los cereales o la pasta. El 50-60% de la dieta debe estar compuesta de hidratos.

2) Grasas: También tienen una función energética y estructural. Se llaman también lípidos. Están compuestos por ácidos grasos. Pueden ser saturados (origen animal) o insaturados (origen vegetal). Se encuentra en los aceites y mantequilla. El 25-30% de la dieta debe estar compuesto de grasas saturadas y no saturadas. Normalmente los alimentos que tomamos tienen exceso de saturadas, así que es mejor potenciar el consumo de no saturadas.

3) Proteínas: Tienen una función estructural. Forman los músculos. Están compuestas de aminoácidos. Se encuentran sobre todo en carnes, pescados y huevos.

Micronutrientes:

Vitaminas y minerales: son sustancias que necesitamos en cantidades muy pequeñas. Pero el cuerpo humano las necesita para sus funciones más básicas. Son indispensables. Frutas y verduras son muy ricas en ellos.

Agua: Es elemento esencial. Es fundamental estar bien hidratados y beber suficiente agua durante todo el día. No esperar a tener sed. Especialmente cuando hace calor o se hace ejercicio.

LESIONES DEPORTIVAS

Protocolo RICE:

R (rest): Reposo

I (ice): Hielo

C (compression): Compresión (vendaje)

E (elevation): Elevación

Heridas: Lo más importante es taponar la herida, evitar perder sangre, después limpiar y desinfectar.

Quemaduras: Ponerla bajo un chorro de agua fría y después limpiar y desinfectar.