

## EDUCACIÓN FÍSICA. 1ª EVALUACIÓN. 1º ESO

### ¿QUÉ ES LA SALUD?

La salud no es solo la ausencia de enfermedad sino también el bienestar físico, mental y social.

La salud depende de dos tipos de factores:

- factores invariables
- factores variables (perjudiciales y beneficiosos)

### FACTORES INVARIABLES

Los factores invariables son características que heredamos de nuestros antepasados. Entre estos factores se encuentran:

- el sexo (chico o chica)
- predisposición a algunas enfermedades
- el tipo de constitución
- el máximo grado de crecimiento

Hay otro tipo de factores que no son hereditarios y que influyen en nuestra salud, pero que podemos intervenir para modificarlos: medio - ambientales, sociales y económicos.

### FACTORES VARIABLES BENEFICIOSOS

#### A.- EJERCICIO FÍSICO.

##### Beneficios del ejercicio físico para tu salud:

- ✓ mejora el trabajo respiratorio
- ✓ mejora la presión sanguínea
- ✓ permite que el corazón bombee más sangre
- ✓ ayuda al crecimiento de huesos y músculos
- ✓ previene la obesidad

##### Beneficios del ejercicio físico para las relaciones humanas:

- ✓ genera confianza en uno mismo
- ✓ facilita el sueño y el descanso
- ✓ nos relaciona con otras personas
- ✓ llena el tiempo de ocio de una forma activa

##### Haz ejercicio físico de una forma segura:

- ✓ realiza un reconocimiento médico
- ✓ ten en cuenta las normas higiénicas (calzado, vestimenta, etc....)
- ✓ realiza un buen calentamiento
- ✓ realiza tu actividad con la intensidad adecuada
- ✓ beber agua antes, durante y después del ejercicio físico.

## EL CALENTAMIENTO

El calentamiento son todas aquellas actividades o ejercicios, que se realizan **antes** de cualquier actividad física que suponga un esfuerzo superior a lo normal.

El calentamiento va a preparar a nuestro organismo hacia un esfuerzo posterior. Debemos poner en marcha nuestro organismo de una forma progresiva. Nunca debemos comenzar una actividad física de forma brusca ya que ello sería perjudicial para el funcionamiento de nuestro cuerpo.

El calentamiento consta de dos fases:

- Calentamiento general. Ejercicios generales para todo el organismo.
- Calentamiento específico. Ejercicios específicos según la actividad que se va a realizar.

### Objetivos del calentamiento:

- ✓ activa progresivamente todos los sistemas de nuestro cuerpo (cardiocirculatorio, respiratorio, muscular)
  - el corazón aumenta sus pulsaciones, aumentándose el aporte de oxígeno y nutrientes al organismo y retirando el dióxido de carbono nocivo para el organismo
  - aumento de la temperatura muscular favoreciendo la contracción del músculo
  - aumenta el ritmo respiratorio.
- ✓ prepara al individuo a nivel psicológico para un esfuerzo posterior (mejora la concentración)
- ✓ evita el riesgo de lesiones a nivel muscular y articular

### Desarrollo de un calentamiento.

1.- **Puesta en acción.** Movimientos de locomoción o carrera. También pueden realizarse juegos en los cuales se realicen dichos ejercicios de locomoción.

2.- **Movilidad articular.** Debemos movilizar las principales articulaciones (la unión de dos o más huesos que tienen movimiento), siendo aconsejable llevar cierto orden (de arriba abajo, o viceversa). Rotaciones y movimientos en todos los ejes de las principales articulaciones: tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, codos, muñecas.

3.- **Movimientos genéricos (oleadas).** Ejercicios dinámicos y ligeros de carrera, saltos, desplazamientos...

4.- **Estiramientos.** Debemos estirar los principales músculos que vamos a utilizar posteriormente en la actividad propiamente dicha. Estiramientos mantenidos, sin rebotes de los principales grupos musculares. No se debe llegar al dolor.

5.- **Abdominales, fondos y progresiones.** Finalizar el calentamiento con ejercicios de fortalecimiento y más activación.