

TEORIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE LA ESO.

PRIMER TRIMESTRE

1. - EL CALENTAMIENTO.

1.1. -¿QUÉ ES?

Un conjunto de ejercicios para los músculos y las articulaciones, que preparan el organismo para la actividad física, reduciendo el riesgo de lesión.

1.2.-PARTES DEL CALENTAMIENTO GENERAL:

1. – Desplazamientos. Algunos ejemplos:
 - Carrera continua suave.
 - Carrera hacia atrás.
 - Carrera lateral.
 - Talones atrás.
 - Rodillas arriba.
2. - Movilidad articular y/o estiramientos: giros o diferentes movimientos de las principales partes del cuerpo. Ejemplos:
 - Tobillos.
 - Rodillas.
 - Cadera.
 - Brazos.
 - Cuello.
3. - Ejercicios de fuerza:
 - Abdominales.
 - Lumbares.
 - Flexiones de brazos.
 - Flexiones de piernas.
4. - Ejercicios de más intensidad, normalmente trabajo de velocidad:
 - Series de velocidad corta.
 - Algún juego de desplazamiento.

2. - LA CONDICION FISICA.

2.1. -¿QUÉ ES?

Conjunto de características que tiene nuestro cuerpo que le permiten realizar actividad física de manera adecuada. Cuando una persona se cansa con facilidad al realizar un esfuerzo físico, decimos que tiene una condición física débil. Cuando realizamos esfuerzos físicos sin agotarnos fácilmente, decimos que tiene una condición física buena.

2.2. -¿DE QUE DEPENDE TENER UNA BUENA CONDICION FISICA?

- Los genes: Heredamos diferentes características de nuestros padres a través de los genes.
- La edad: Nuestro organismo mejora su condición física de forma natural hasta los 30 años. Se mantiene hasta los 35 y, a partir de aquí empieza a descender.
- El sexo: Condiciona algunos aspectos. Las chicas suelen ser más flexibles y los chicos más fuertes.
- El entrenamiento: Si realizamos ejercicio de manera habitual y continua podemos mejorar nuestra C.F.
- Los hábitos de salud: Si no fumamos, comemos bien y variado, descansamos adecuadamente,...tendremos mejor C.F. que alguien que lleva hábitos totalmente contrarios.

2.3. - ¿QUÉ ELEMENTOS COMPONEN LA CONDICION FISICA?

Esta compuesta por:

- Las Capacidades Físicas Básicas: Resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.
- Las Cualidades Físicas o Motrices: Equilibrio y coordinación.
- Las Capacidades Resultantes: Agilidad y habilidad.

Vamos a ver este curso las CFB:

- Resistencia: Capacidad de realizar ejercicio durante un periodo largo de tiempo.
- Flexibilidad: Capacidad de realizar movimientos con máxima amplitud.
- Velocidad: Capacidad de realizar acciones en el menor tiempo posible.
- Fuerza: Capacidad de mover grandes pesos.

3. – LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FISICA.**3.1. – LA DIETA:**

- Come alimentos variados, ricos en fibra, pescado, verduras y fruta.
- Debes hacer 4 comidas al día: el desayuno y el almuerzo deben ser los más completos, y la merienda y la cena que deben ser más ligeros.
- Acostúmbrate a beber agua durante y después de realizar ejercicio físico. Beber poco a poco, que el agua no este muy fría.
- No abuses de bebidas con gas, golosinas, bollos y pasteles.

3.2. – LA HIGIENE:

- Calcetines de algodón para que absorban el sudor, bien estirados para evitar rozaduras.
- El calzado debe ir bien atado para dar estabilidad al pie. Airéalo después de realizar ejercicio.
- Después de realizar ejercicio dúchate o aséate, sécate y cámbiate de ropa.

3.3. – LA CORRECTA POSTURA:

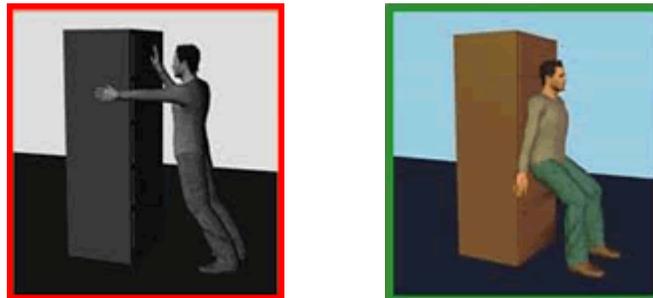
- Andar erguidos con los hombros ligeramente inclinados hacia atrás. Debemos ser capaces de llevar un libro en equilibrio sobre la cabeza.



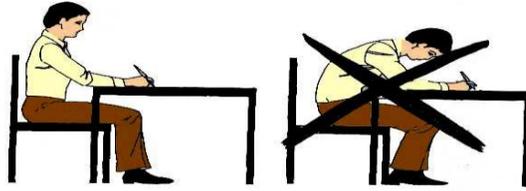
- Para levantar pesos lo ideal es flexionar las piernas, mantener la espalda lo más recta posible y levantar el peso por el estiramiento de las piernas.



- Para empujar una carga muy pesada es mejor realizarlo de espaldas, con la espalda lo más recta posible.



- Para sentarte debes de tener la espalda bien apoyada en el respaldo y la cabeza lo más erguida posible.



Departamento de Educación Física -IES Río Órbigo-